BOWFLEX

TreadClimber® TC100

MANUAL DE ENSAMBLAJE/DEL USUARIO

Manual en español
latinoamericano:
www.support.nautilus.com

Bienvenido a la máquina de ejercicio cardiovascular Bowflex® TreadClimber®!

Está a punto de experimentar un entrenamiento increíble que puede ayudarle a bajar de peso y darle una nueva forma a todo su cuerpo, de modo que se vea y se sienta mejor que nunca. Agradecemos su confianza en la marca Bowflex. Estamos tan seguros de su compra que le garantizamos los resultados. Si no observa resultados en las primeras seis semanas, puede pedir su dinero de vuelta (menos los gastos de envío): garantizado (consulte la "Garantía de recompra").

Use este manual del usuario como una guía para comenzar los entrenamientos en la TreadClimber™ y para conocer consejos sobre cómo mantener la máquina en buenas condiciones.

Nuestros mejores deseos de salud,
La Familia Bowflex

Índice

Instrucciones de seguridad importantes 3
Etiquetas de advertencias de seguridad y número de serie..... 6
Instrucciones para la conexión a tierra..... 7
Procedimiento de parada de emergencia..... 7
Especificaciones/Antes del ensamblaje 8
Piezas..... 9
Tornillería/Herramientas 10
Ensamblaje..... 11
Traslado de la máquina 24
Nivelación de la máquina 24
Características..... 25
Fundamentos de acondicionamiento físico 33
Operaciones 40
Antes de comenzar 40
Modo de encendido/reposo..... 41
Configuración inicial 41
Perfiles de usuario..... 41
Programa de entrenamiento..... 42
Pantalla de puntuación de acondicionamiento físico 42
Interrupción o detención..... 44
Adjudicaciones 44
Entrenamiento concluido / Resultados 45
Modo de configuración de la máquina 46
Mantenimiento..... 47
Alineación de la banda de desplazamiento..... 49
Solución de problemas..... 52
Guía de pérdida de peso corporal..... 54
Garantía de recompra 62
Garantía..... 63

Para validar el soporte de garantía, guarde el comprobante de compra original y anote la siguiente información:

Número de serie _____ **Fecha de compra** _____
Para registrar la garantía de su producto, visite: **www.bowflex.com/register**
O bien, llame al 1 (800) 605–3369.

Si tiene consultas o problemas con su producto, llame al 1 (800) 605–3369.

Nautilus, Inc., (800) NAUTILUS/(800) 628-8458, www.NautilusInc.com - Servicio al Cliente: América del Norte (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | fuera de los EE. UU. technics@nautilus.com | Impreso en China |

© 2015 Nautilus, Inc. | ® indica las marcas comerciales registradas en Estados Unidos. Estas marcas pueden estar registradas en otras naciones o de otra forma protegidas por el derecho angloamericano. Bowflex, el logotipo B, TreadClimber, Bowflex Body, Easy Step, Bowflex Connect, Bowflex Trainer, Nautilus, Schwinn, y Universal son marcas comerciales pertenecientes a, o con licencia concedida a, Nautilus, Inc. MyFitnessPal®, WD-40®, Lube-N-Walk®, y Nut Thins® son marcas comerciales registradas de sus respectivos propietarios.

Instrucciones de seguridad importantes:

Al usar un artefacto eléctrico, siempre debe respetar precauciones básicas, incluidas las siguientes:

Este icono significa una situación posiblemente riesgosa que, de no evitarse, podría provocar la muerte o lesiones graves.

Acate las siguientes advertencias:

Lea y comprenda todas las Advertencias sobre esta máquina.

Lea atentamente y comprenda el manual de ensamblaje/del usuario.

⚠PELIGRO Lea atentamente y comprenda las instrucciones de ensamblaje. Lea y entienda todo el manual. Conserve el manual para futuras consultas.

⚠PELIGRO Para reducir el riesgo de descargas eléctricas o el uso no supervisado del equipo, siempre desconecte la máquina del tomacorriente eléctrico inmediatamente después del uso y antes de la limpieza.

⚠ADVERTENCIA Para reducir el riesgo de quemaduras, descargas eléctricas o lesiones a personas, lea y comprenda todo el Manual de ensamblaje/del usuario. De no seguir estas instrucciones, se podría producir una descarga eléctrica grave o posiblemente mortal, u otra lesión grave.

- Siempre mantenga a terceras personas y niños alejados del producto que está ensamblando.
- No conecte la fuente de alimentación a la máquina hasta que se le indique hacerlo.
- La máquina nunca debe dejarse desatendida cuando esté enchufada. Desenchúfela del tomacorriente cuando no esté en uso y antes de ponerle o quitarle piezas.
- Antes de cada uso, revise si hay daños en el cable de alimentación, piezas sueltas o señales de desgaste en la máquina. No la use si la encuentra en estas condiciones. Póngase en contacto con el Servicio al Cliente de Nautilus para obtener información sobre reparaciones.
- El artículo no está diseñado para que lo usen personas con padecimientos médicos en los casos en que dichos padecimientos quizá repercutan en la operación segura del equipo o que representen un riesgo de lesiones para el usuario.
- No deje caer ni introduzca objetos en ningún orificio de la máquina.
- Nunca haga funcionar esta máquina para correr con las aberturas de aire obstruidas. Mantenga las aberturas libres de pelusa, cabellos y obstrucciones semejantes.
- No ensamble esta máquina al aire libre ni en un lugar mojado o húmedo.
- Asegúrese de realizar el ensamblaje en un área de trabajo adecuada, alejada de transeúntes y terceras personas.
- Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manipular. Solicite la ayuda de otra persona para realizar los pasos de ensamblaje de dichas piezas. No realice usted solo los pasos que implican levantar objetos pesados o realizar movimientos difíciles.
- Coloque esta máquina sobre una superficie horizontal sólida y nivelada.
- No intente cambiar el diseño ni la funcionalidad de esta máquina. Si lo hace, podría poner en riesgo la seguridad de la máquina y anulará la garantía.
- Si necesita reemplazar piezas, use solo tornillería y piezas de repuesto originales provistas por Nautilus. No usar repuestos originales puede provocar riesgos para los usuarios, impedir que la máquina funcione correctamente y anular la garantía.
- No use la máquina hasta que esté completamente ensamblada y haya sido inspeccionada para comprobar su correcto funcionamiento según el Manual del usuario.
- Ejecute todos los pasos de ensamblaje en la secuencia indicada. El ensamblaje incorrecto puede producir lesiones o fallas de la máquina.
- Conecte esta máquina a un tomacorriente debidamente conectado a tierra únicamente (consulte la sección "Instrucciones para la conexión a tierra").
- Mantenga el cable de alimentación alejado de las fuentes de calor y de las superficies calientes.
- No la ponga en funcionamiento donde se estén usando productos en aerosol.

- Para desconectarla, ponga todos los controles en la posición de apagado y luego retire el enchufe del tomacorriente.
- Este producto contiene imanes. Los campos magnéticos pueden interferir con el uso normal de determinados dispositivos médicos a corta distancia. Los usuarios pueden acercarse a los imanes durante el ensamblaje, el mantenimiento o el uso del producto. En vista de la evidente importancia de estos dispositivos, como un marcapasos, es importante que consulte a su médico respecto al uso de este equipo. Consulte la sección “Etiquetas de advertencias de seguridad y número de serie” para encontrar la ubicación de los imanes en este producto.
- GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES.

Antes de usar este equipo, acate las siguientes advertencias:

Lea y comprenda todo el manual del usuario. Consulte el manual del usuario para futuras consultas.

Lea y comprenda todas las advertencias que se encuentran en esta máquina. Si ocurre que una de las etiquetas autoadhesivas de advertencia se suelta, está ilegible o se desprende, comuníquese con el Servicio al cliente de Nautilus para reemplazarla.

⚠PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o el uso no supervisado del equipo, siempre desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente de pared y de la máquina, y espere 5 minutos antes de la limpieza, el mantenimiento o la reparación de la máquina. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

- No se debe permitir que los niños se suban ni se acerquen a la máquina. Las piezas móviles u otras características de la máquina pueden ser peligrosas para los niños.
- No está diseñada para que la usen personas menores de 14 años de edad.
- Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Comuníquese con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia.
- Antes de cada uso, revise si hay daños en el cable de alimentación, conector de alimentación, piezas sueltas o señales de desgaste en la máquina. No la use si la encuentra en estas condiciones. Póngase en contacto con el Servicio al Cliente de Nautilus para obtener información sobre reparaciones.
- Siempre conecte el cable de alimentación a un circuito que tenga capacidad para resistir 10 amperios sin aplicar ninguna otra carga.
- Conecte esta máquina a un tomacorriente que esté correctamente conectado a tierra; pida ayuda a un electricista certificado.
- No permita que entre líquido al controlador electrónico. Si esto ocurriera, un técnico especialista deberá inspeccionar y probar la seguridad del controlador antes de que se vuelva a utilizar.
- La instalación eléctrica de la residencia donde se utilizará la máquina debe cumplir los requisitos locales y provinciales aplicables.
- Límite máximo de peso del usuario: 300 lb (136 kg). No la use si excede este peso.
- Esta máquina es solo para uso doméstico.
- No use ropa suelta ni joyas. Esta máquina contiene piezas móviles. No ponga los dedos ni otros objetos en las piezas móviles del equipo para ejercicios.
- Use siempre un par de zapatos atléticos con suela de goma al usar esta máquina. No use la máquina descalzo o solamente en calcetines.
- Según cómo funcionan los pedales y las correas, es posible que algunos zapatos extremadamente livianos, flexibles, o minimalistas queden atrapados. Use solo calzado deportivo que tenga soporte, estructura y protección para los dedos. El calzado minimalista liviano no debe ser utilizado.
- Instale y haga funcionar esta máquina sobre una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- Tenga cuidado al subirse y al bajarse de la máquina. Antes de caminar en la banda de deslizamiento, use los posapiés provistos para mayor estabilidad.
- El diseño y la operación normales de esta máquina permiten que los pedales se muevan independientemente del otro cuando una persona se suba, ejerza fuerza o presión, sobre los pedales. Siempre tenga precaución para asegurarse de que los dedos no se queden atrapados entre los pedales, además, para evitar lesiones, nunca permita que los niños ni las mascotas se acerquen a la máquina. Siempre tenga precaución para asegurarse de que los dedos no se queden atrapados entre los pedales; además, para evitar lesiones, nunca permita que los niños ni las mascotas se acerquen a la máquina.

- No haga funcionar esta máquina al aire libre ni en lugares húmedos o mojados.
- Deje un espacio de al menos 19,5" (1/2 m.) a cada lado de la máquina y de 79" (2 m.) detrás de la máquina. Esta es la distancia de seguridad recomendada para tener acceso a la máquina, transitar alrededor de ella y bajarse en caso de emergencia. Cuando la máquina esté en uso, mantenga a terceros fuera de este área.
- No haga esfuerzos excesivos durante el ejercicio. Haga funcionar la máquina de la manera descrita en este manual.
- Efectúe todos los procedimientos de mantenimiento habituales y periódicos recomendados en el Manual del usuario.
- Lea, comprenda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes del uso.
- Mantenga la banda de deslizamiento limpia y seca.
- No deje caer ni introduzca objetos en ningún orificio de la máquina.
- Esta máquina está diseñada para caminar. No intente correr en esta máquina.
- Mantenga sus manos en las barras de apoyo y permanezca lo más cerca y cómodo posible de la parte delantera de la máquina para mantenerse equilibrado sobre los pedales.
- Mantenga sus pies en el centro de cada pedal, no permita que su pies se crucen frente a su cuerpo a medida que aumenta la velocidad.
- La instalación eléctrica de la residencia donde se utilizará la máquina debe cumplir los requisitos locales y provinciales aplicables.
- Para hacer ejercicio en esta máquina, se necesitan buena coordinación y equilibrio. Asegúrese de prever que pueden ocurrir cambios en la velocidad, el ángulo de plataforma de deslizamiento y el nivel de resistencia durante los entrenamientos, y preste atención para evitar la pérdida de equilibrio y posibles lesiones.
- Una máquina nunca debe dejarse desatendida cuando esté enchufada. Desenchúfela del tomacorriente cuando no esté en uso y antes de ponerle o quitarle piezas.
- Utilice esta máquina únicamente para el uso pretendido, tal y como se ha descrito en este manual. No utilice dispositivos no recomendados por el fabricante.
- Este equipo no está diseñado para que lo utilicen personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o sin conocimientos, a menos que hayan recibido supervisión o instrucción para el uso del equipo a cargo de una persona responsable de su seguridad. Mantenga a los niños menores de 14 años alejados de esta máquina.

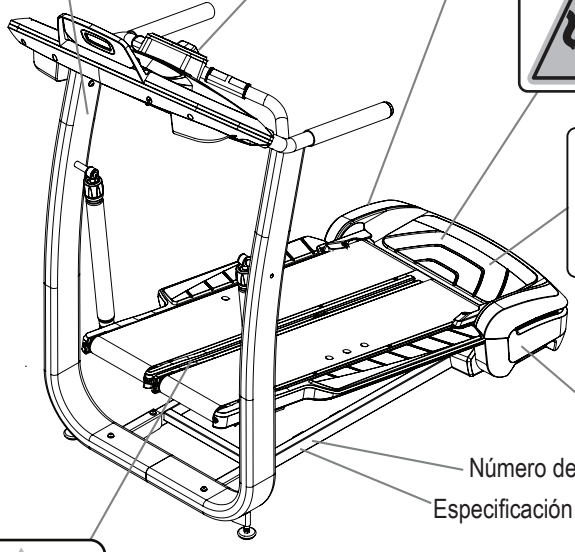
Etiquetas de advertencias de seguridad y número de serie

PRECAUCIÓN

Riesgo de lesiones para las personas: Para evitar lesiones, extreme precauciones al subirse o bajarse de la banda en movimiento. Antes de utilizar la máquina, lea el manual de instrucciones.

¡ADVERTENCIA!

- Antes de utilizar la máquina, lea y comprenda el Manual del usuario, incluidas todas las advertencias.
- Inspeccione el producto antes de usarlo. No lo use si hay piezas que necesiten reparaciones.
- Mantenga siempre a los niños y mascotas alejados de esta máquina.
- No está diseñada para que la usen personas menores de 14 años de edad.
- Esta máquina es solo para uso doméstico.
- Sea precavido cuando utilice este equipo; de lo contrario, puede resultar lesionado.
- Con el fin de evitar lesiones, párese sobre los posapiés antes de iniciar la máquina.
- El peso máximo de usuario para esta máquina es 136 kg (300 lb).
- Reemplace cualquier etiqueta de "Precaución", "Advertencia" o "Peligro" en caso de que presente daños, sea ilegible o se desprenda.
- La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es una aproximación y deberá utilizarse solamente como referencia.
- Cuando esta máquina no esté funcionando, retire la llave de seguridad y manténgala fuera del alcance de los niños.



PRECAUCIÓN

Desenchufe el cable de alimentación eléctrica antes de mover la máquina.

* Abertura para llave de seguridad

¡ADVERTENCIA!

VOLTAJE PELIGROSO.
El contacto puede provocar una electrocución o quemadura.
Apague y desconecte la alimentación eléctrica antes de darle servicio a la máquina.

* bajo el peldaño posterior

¡ADVERTENCIA!

- Las piezas en movimiento pueden aplastar y ser cortantes.
- Mantenga los resguardos en su lugar.
- Bloquee la alimentación eléctrica antes de hacerle servicio a la máquina.

* bajo el peldaño posterior

* bajo la cubierta del motor

Número de serie

Especificación del producto

¡ADVERTENCIA!

- Mantenga manos y pies alejados.

* en el interior de las bandas

Instrucciones para la conexión a tierra

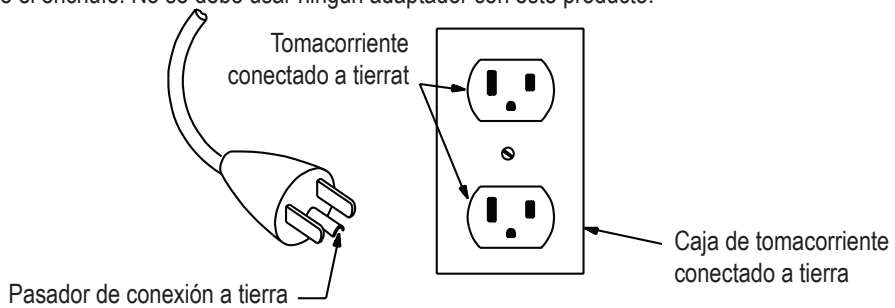
Este producto debe conectarse eléctricamente a tierra. Si se presenta una falla, una correcta conexión a tierra reduce el riesgo de una descarga eléctrica. El cable de alimentación está provisto de un conductor de conexión a tierra del equipo y debe conectarse a un tomacorriente que esté debidamente instalado y conectado a tierra.

⚠PELIGRO El cableado eléctrico debe cumplir las normas y requisitos locales y provinciales aplicables. Una incorrecta conexión del conductor de conexión a tierra del equipo puede provocar un riesgo de descarga eléctrica. Si no está seguro de que la máquina está correctamente conectada a tierra, consulte a un electricista certificado. No cambie el enchufe de la máquina; si no calza en el tomacorriente, haga que un electricista certificado instale un tomacorriente correcto.

Si conecta la máquina en un tomacorriente con GFI (interrupción por falla de conexión a tierra) o AFCI (interrupción por falla de arco), el funcionamiento de la máquina puede provocar que el circuito se desconecte.

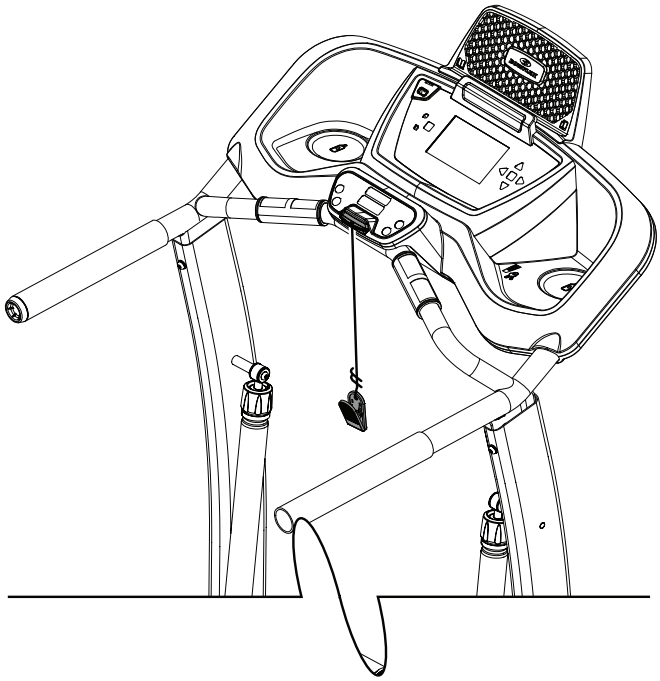
⚠ Si se usa un cable de extensión o un protector contra sobretensión con esta máquina, asegúrese de que sea un modelo de alta resistencia con capacidad para funcionamiento a 15 amperios y compatible con el conductor de conexión a tierra del equipo. No conecte otros aparatos o dispositivos en el cable de extensión ni el protector contra sobretensión en combinación con esta máquina.

Esta máquina está diseñada para utilizarse en un circuito con una capacidad nominal de 120 V y tiene un enchufe de conexión a tierra parecido al enchufe ilustrado a continuación. Asegúrese de que el producto esté conectado a un tomacorriente que tenga la misma configuración de que el enchufe. No se debe usar ningún adaptador con este producto.



Procedimiento de parada de emergencia (abertura para llave de seguridad)

La máquina de la cinta para correr TreadClimber® posee una llave de seguridad que puede evitarle lesiones graves, el funcionamiento no supervisado, así como impedir que los niños jueguen con la máquina o sean lesionados por ella. Si la llave de seguridad se quita o no se inserta correctamente en la abertura para llave de seguridad, las bandas no funcionarán.



⚠ Durante el entrenamiento, siempre sujete a su ropa el clip de la llave de seguridad.

Cuando use la máquina, quite la llave de seguridad solo en caso de emergencia. Si se quita la llave mientras la máquina está funcionando, esta se detendrá rápidamente, lo que puede provocar una pérdida de equilibrio y posibles lesiones.

Para un almacenamiento seguro de la máquina y para evitar el funcionamiento no supervisado de la misma, siempre quite la llave de seguridad y desconecte el cable de alimentación del tomacorriente de pared y de la entrada de CA de la máquina. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

La consola desplegará “INSERT SAFETY KEY”, insertar llave de seguridad, en caso de que no esté adjunta la llave de seguridad.. La máquina TreadClimber® finaliza el programa de entrenamiento cuando se quita la llave de seguridad.

Especificaciones/Antes del ensamblaje

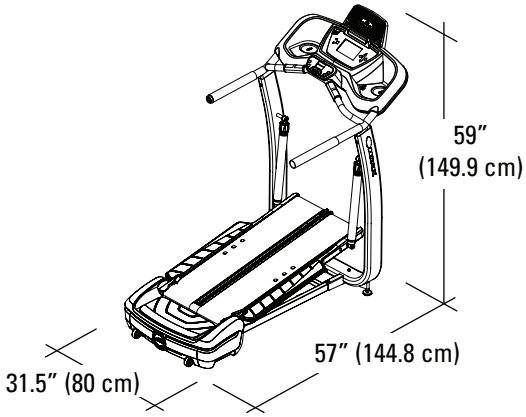
Peso máximo del usuario: 136 kg (300 libras).

Requisitos de energía:
Voltaje de funcionamiento: 120VAC 60Hz
Corriente de funcionamiento: 6,5A máx.

Aprobaciones normativas: Marca cULus. Evaluado por la quinta edición de UL1647 y CAN/CSA-C22.2. Núm. 68-09

Altura inclinada máxima de los pedales: 15,8 pulgadas/40 cm

Peso de ensamblaje: aproximadamente 158 lb (71,8 kg)



⚠ Este producto, su embalaje y sus componentes contienen productos químicos que en el estado de California se sabe que producen cáncer, malformaciones de nacimiento o daños reproductivos. Este aviso se proporciona conforme a la Proposición 65 de California. Si desea información adicional, visite nuestro sitio web en www.nautilus.com/prop65.

Antes del ensamblaje

Seleccione el área donde va a instalar y hacer funcionar la máquina. Para un funcionamiento seguro, la ubicación debe ser sobre una superficie resistente y nivelada. Disponga un área de entrenamiento de un mínimo de 179,1 cm x 345,4 cm (70.5 x 136 pulgadas). Asegúrese de que el espacio de entrenamiento que está utilizando tenga espacio libre de altura adecuado, según la estatura del usuario y la inclinación máxima de los pedales.

Ensamblaje básico

Al ensamblar la máquina, respete estos puntos básicos:

- Lea y entienda las "Instrucciones de seguridad importantes" antes del ensamblaje.
- Reúna todas las piezas necesarias para cada paso del ensamblaje.
- Con las llaves recomendadas, gire los pernos y las tuercas hacia la derecha (en dirección de las manecillas del reloj) para apretar y hacia la izquierda (contra la dirección de las manecillas del reloj) para soltar, salvo que se instruya otra cosa.
- Al unir dos piezas, levántelas suavemente y mire a través de los orificios para los pernos con el fin de ayudar a insertar los pernos a través de los orificios.
- El ensamblaje requiere 2 personas.
- No use ninguna herramienta eléctrica para el ensamblaje.

Nota: La máquina de acondicionamiento físico TreadClimber® está diseñada para ser enchufada únicamente a un tomacorriente con conexión a tierra, no a un Interruptor de circuito GFI. Para determinar si el tomacorriente o interruptor de circuito es GFI/AFCI, busque un botón de prueba o de restablecimiento en ellos. Si tiene el botón de prueba o de reinicio, significa que es un tomacorriente o interruptor de circuito GFI/AFCI.

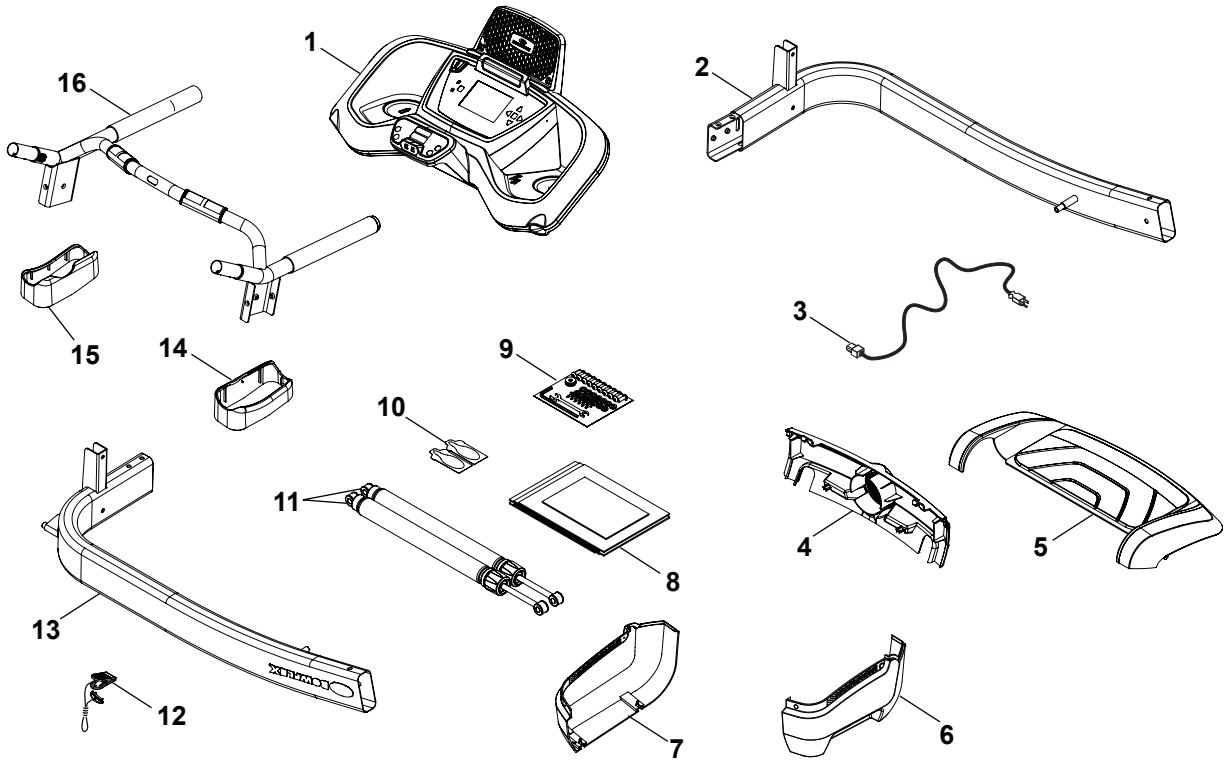
Estera para máquina

La estera para máquina Bowflex™ TreadClimber™ es un accesorio opcional que le ayuda a mantener el área de entrenamiento despejada y la agrega una capa de protección al piso. La estera de goma para la máquina le brinda una superficie antideslizante de goma que limita las descargas estáticas y reduce la posibilidad de errores de visualización o funcionamiento. Si es posible, ponga su esfera para la máquina Bowflex™ TreadClimber™ en el área de entrenamiento elegida antes de comenzar el ensamblaje.

Para pedir la estera opcional para la máquina, visite: www.bowflex.com o llame al 1 (800) 605–3369.

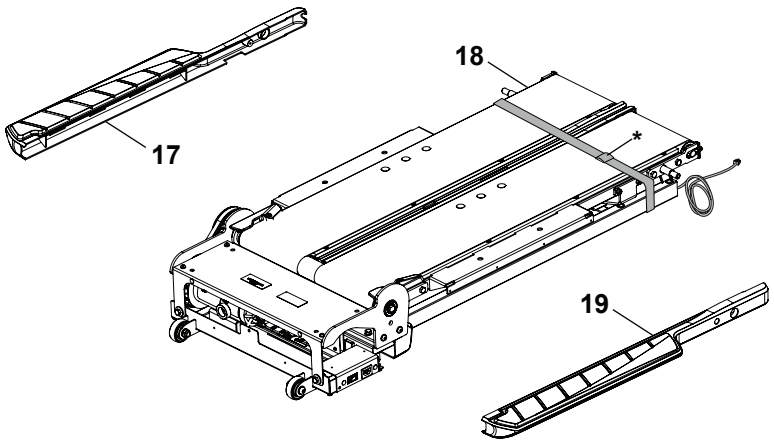
(2 CAJAS)

CAJA 1



Artículo	Cant.	Descripción	Artículo	Cant.	Descripción
1	1	Ensamblaje de la consola	9	1	Lista de tornillería
2	1	Soporte vertical, izquierdo	10	1	Kit de lubricación de la banda
3	1	Cable de alimentación	11	2	Amortiguador
4	1	Cubierta trasera	12	1	Llave de seguridad
5	1	Peldaño posterior	13	1	Soporte vertical, derecho
6	1	Cubierta lateral del motor, derecha	14	1	Cubierta de unión, izquierda
7	1	Cubierta lateral del motor, izquierda	15	1	Cubierta de unión, derecha
8	1	Kit de documentos	16	1	Ensamblaje del manubrio

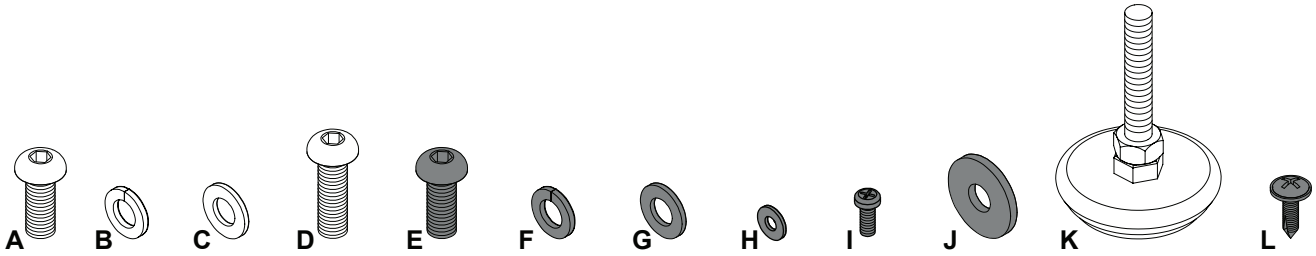
CAJA 2



Artículo	Cant.	Descripción
17	1	Cubierta de barra posapies, izquierda
18	1	Ensamblaje de los pedales (*)
19	1	Cubierta de barra posapies, derecha

⚠ NO CORTE la cinta de embalaje del embalaje de pedales hasta que no se le indique (*).

Tornillería/Herramientas



Artículo	Cant.	Descripción	Artículo	Cant.	Descripción
A	12	Tornillo hexagonal de cabeza semiesférica, M8 x 20	G	4	Arandela plana, negra M8
B	14	Arandela de bloqueo, M8	H	10	Arandela plana, negra M4x10
C	14	Arandela plana, M8	I	10	Tornillo Phillips, negro M4x12
D	2	Tornillo hexagonal de cabeza semiesférica, M8x25	J	4	Arandela plana, negra y ancha M8
E	8	Tornillo hexagonal de cabeza semiesférica, M8x20 negro	K	2	Nivelador
F	8	Arandela de seguridad, M8 Negra	L	6	Tornillo autorroscante Phillips, M4.0 x 16 negro

Nota: Algunas piezas de tornillería se proporcionaron como repuestos en la lista de tornillería. Tenga en cuenta que puede sobrar tornillería luego del ensamblaje de la máquina.

Herramientas

Incluidas

5 mm

13 mm

No incluidas

#2

(recomendado)

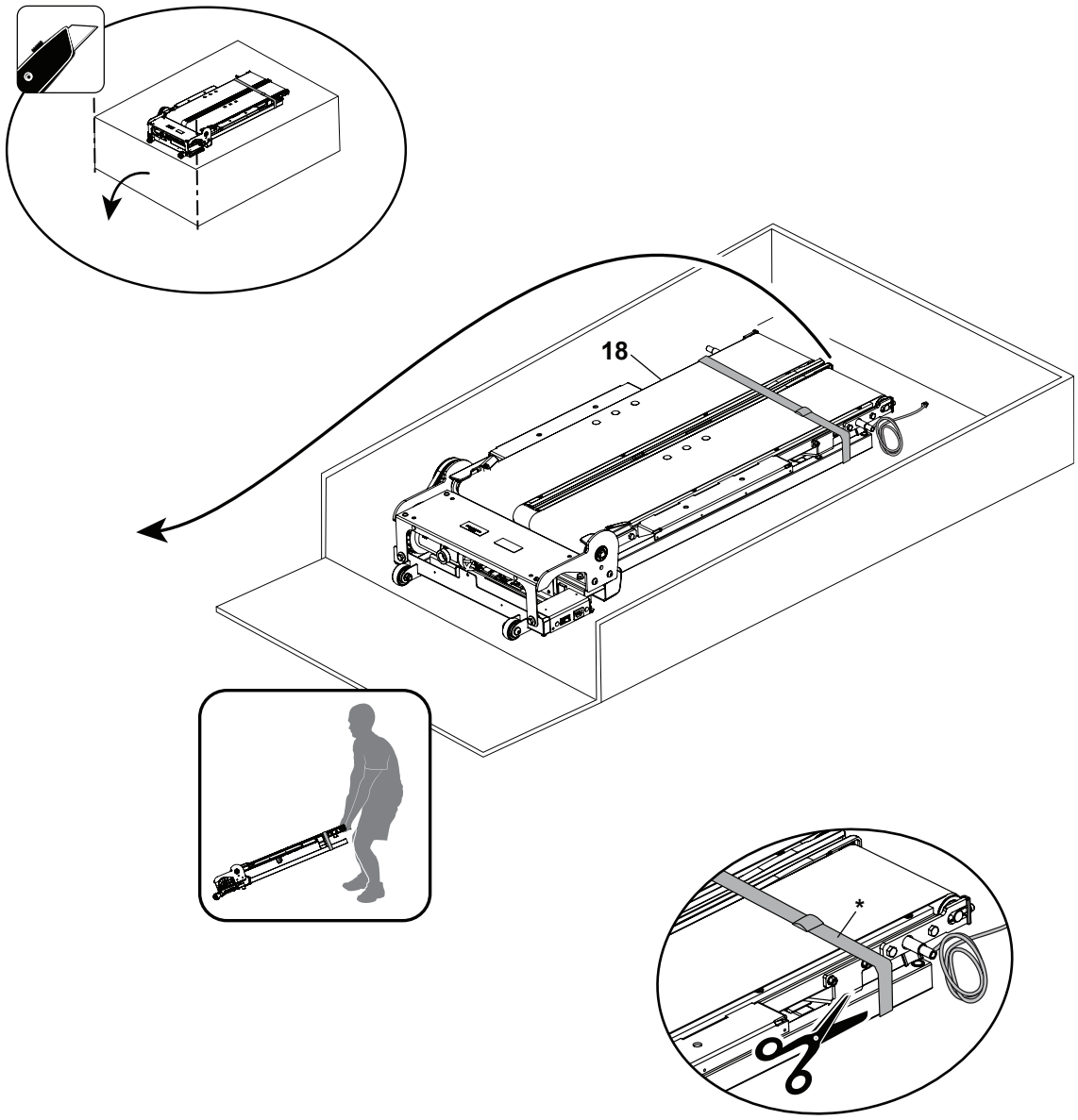
Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manipular. Solicite la ayuda de otra persona para realizar los pasos de ensamblaje de dichas piezas. No realice usted solo los pasos que implican levantar objetos pesados o realizar movimientos difíciles.

Nota: Este ensamblaje utiliza piezas del embalaje. No se deshaga de él sino hasta que el ensamblaje esté completo.

1. Corte y abra el extremo de la caja 2 y mueva el ensamblaje de los pedales al área de ejercicios

Nota: No tuerza el cable de E/S.

Corte la cinta de embalaje (*) del ensamblaje de base cuando se haya colocado en el espacio de trabajo adecuado.



2. Deslice las cajas de embalaje por debajo de la base del ensamblaje de los pedales y los pedales

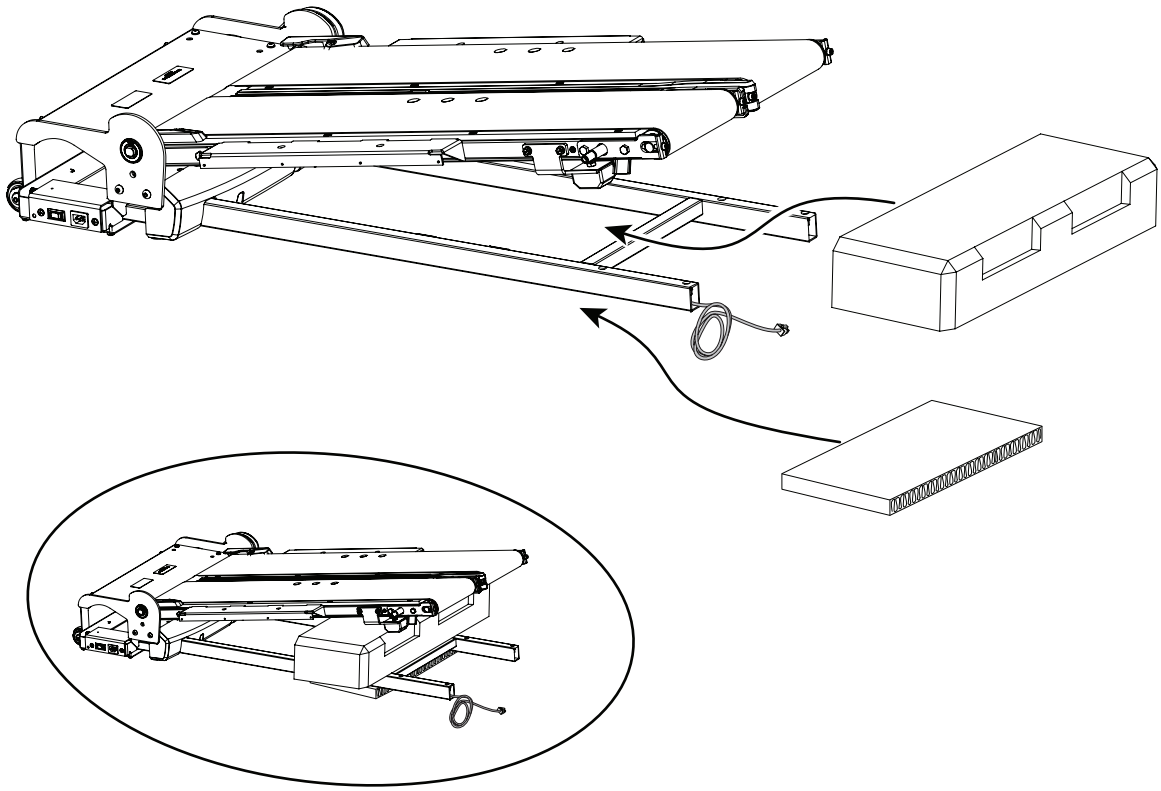
Nota: Utilice los materiales de embalaje para este paso. La base del embalaje de los pedales debe estar nivelada, y los pedales deben elevarse en forma segura.

Las cajas no deben estar frente a la barra transversal.

Los pedales no cuentan con un mecanismo de bloqueo y deben sostenerse de forma segura.

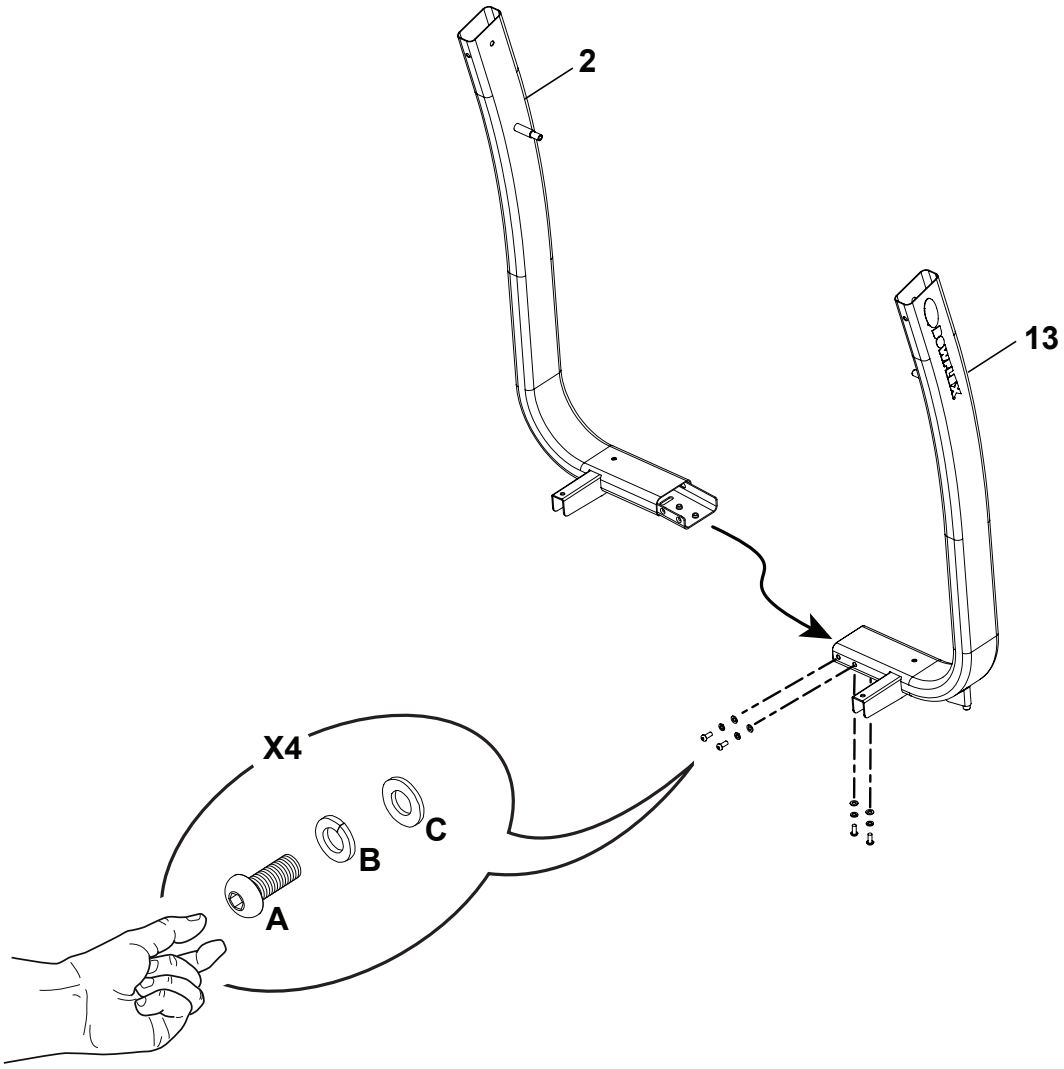
Para prevenir posibles lesiones graves al deslizar las cajas de embalaje por debajo del ensamblaje de los pedales, tenga cuidado para evitar que los dedos o las manos queden atrapados o comprimidos.

Tenga en cuenta que la cadena de transmisión y las bandas de desplazamiento están conectadas, y que cuando una de estas piezas se mueva, la otra también lo hará. Para evitar posibles lesiones graves, no permita que la cadena de transmisión atrape ni comprima nada cuando se muevan las bandas de desplazamiento.



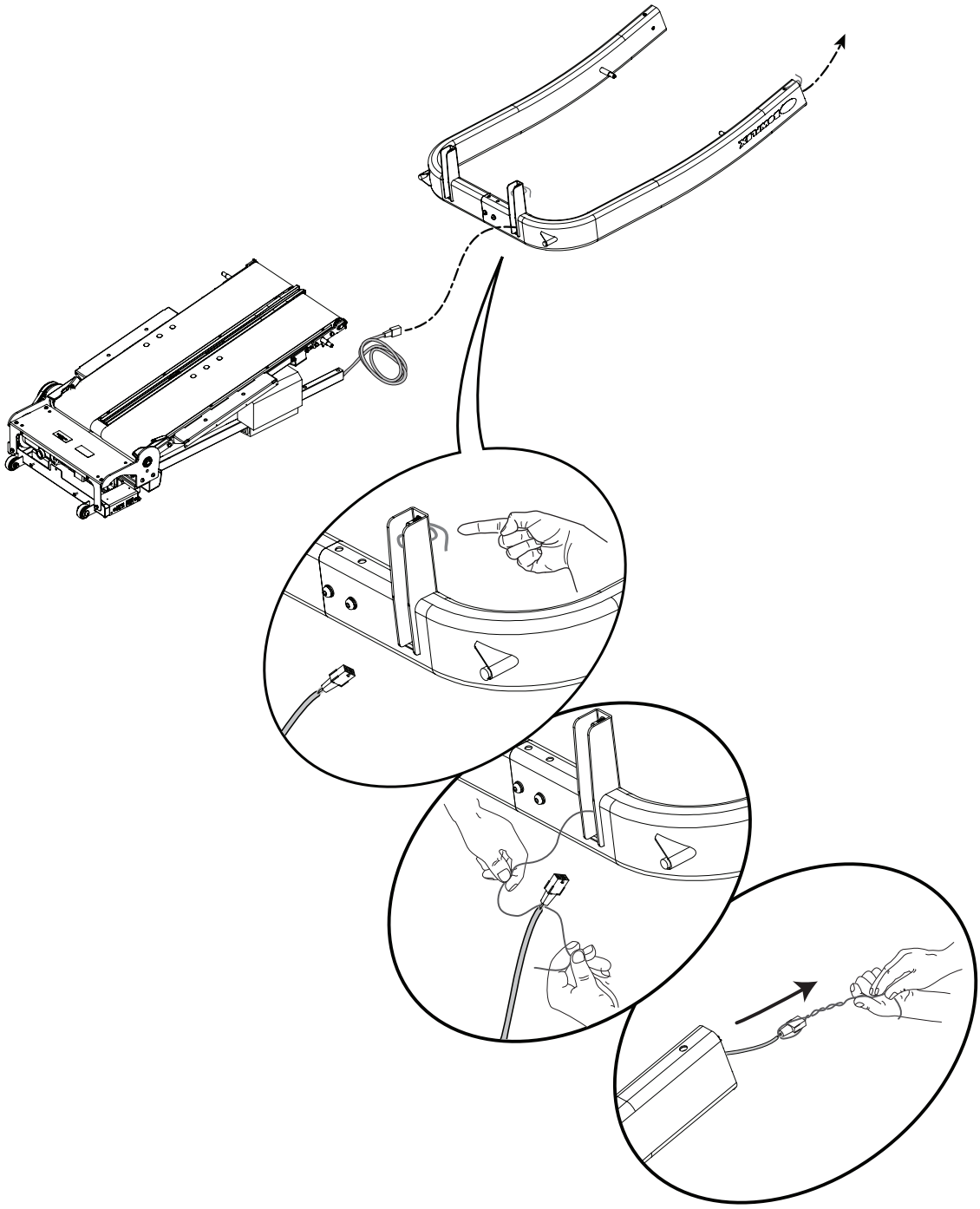
3. Acople el soporte vertical izquierdo al soporte vertical derecho

Nota: Apriete la tornillería a mano.



4. Conecte el cable de E/S inferior a través del soporte vertical derecho

Nota: No tuerza el cable.

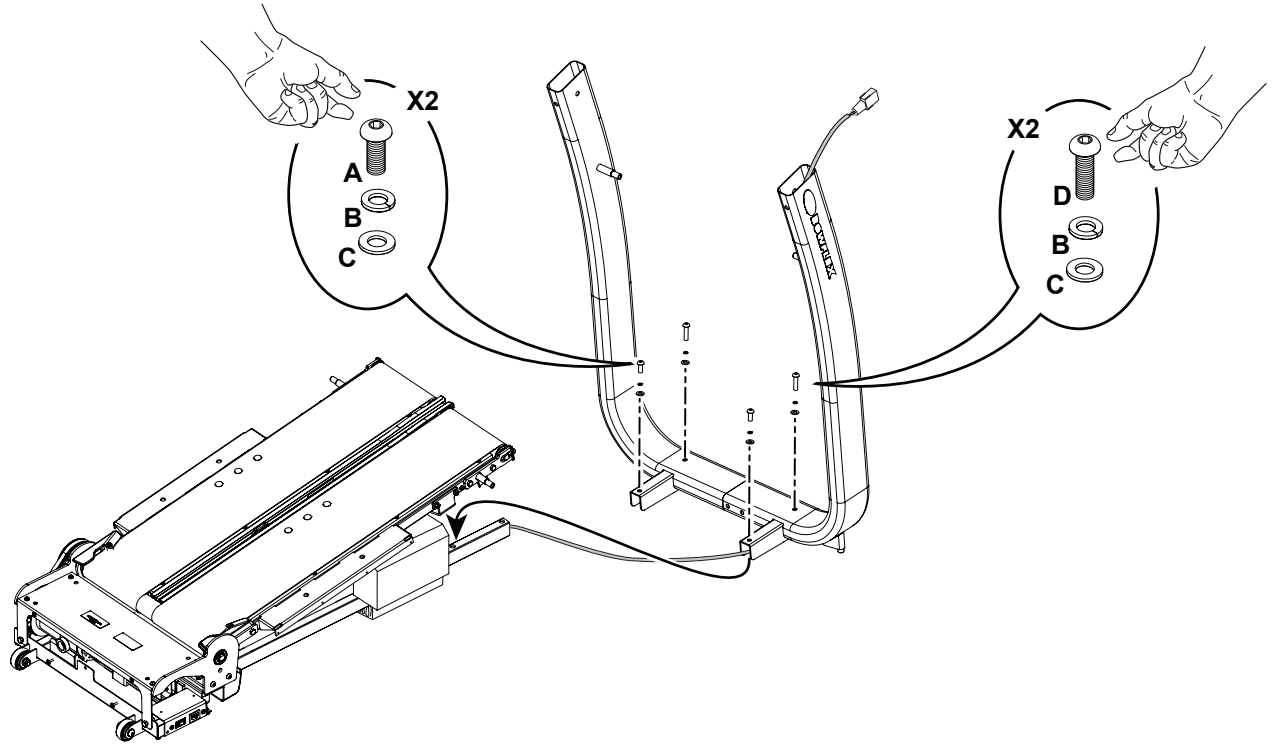


5. Acople el ensamblaje vertical al ensamblaje de los pedales

Nota: No tuerza los cables.

Los pedales no cuentan con un mecanismo de bloqueo y deben sostenerse de forma segura.

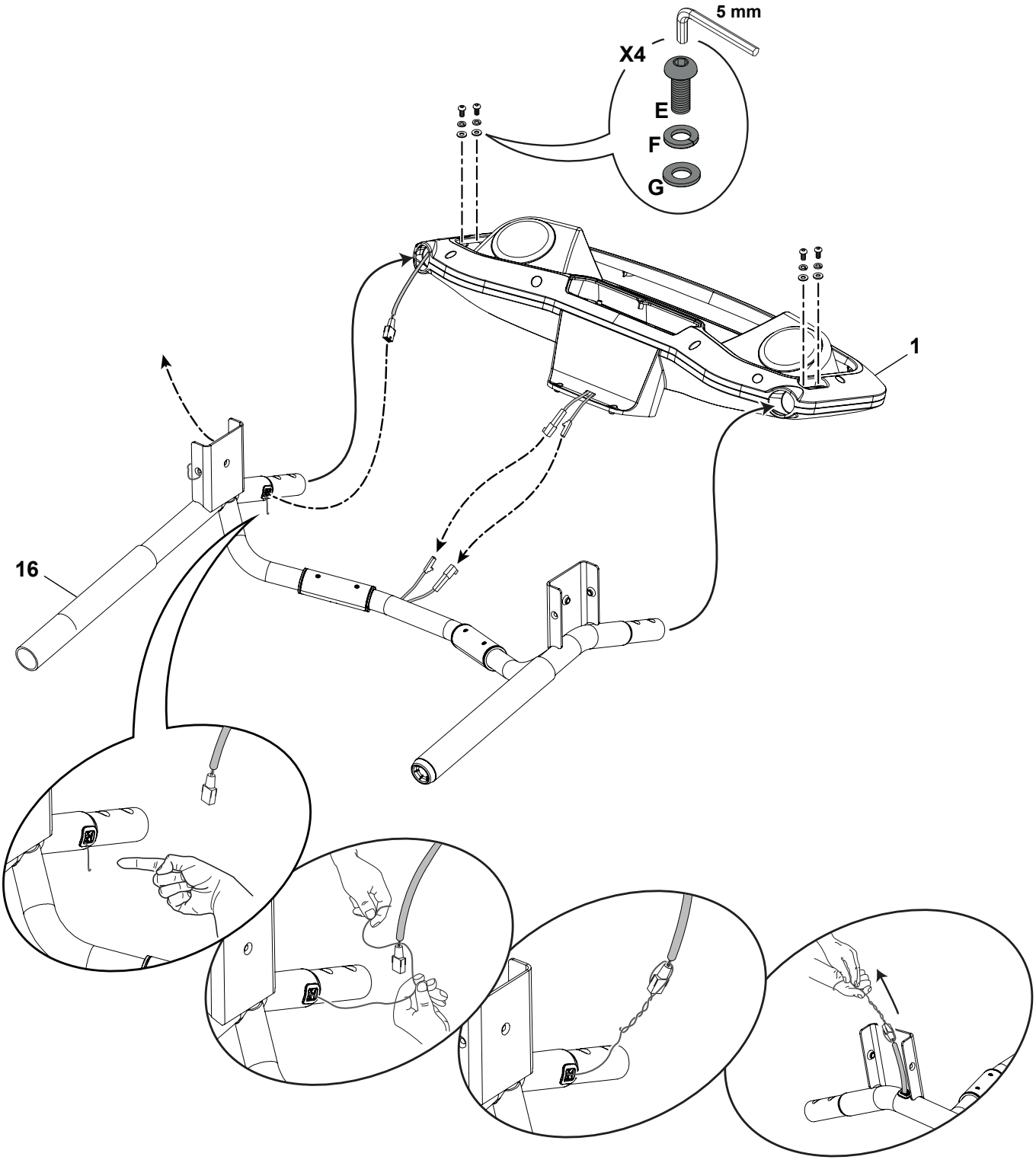
Para prevenir posibles lesiones graves al insertar los extremos de los tubos en el ensamblaje de los pedales, tenga cuidado para evitar que los dedos o las manos queden atrapados o comprimidos. Asegúrese de que el sobrante del cable de E/S vaya dentro del soporte vertical y que no se tuerza.



6. Conecte los cables y acople el ensamblaje de la consola al ensamblaje de base

Nota: No tuerza los cables. Coloque una toalla o manta limpia debajo del ensamblaje de la consola para protegerlo.

Para prevenir posibles lesiones graves al insertar los extremos de los tubos en el ensamblaje del armazón, tenga cuidado para evitar que los dedos o las manos queden atrapados o comprimidos.

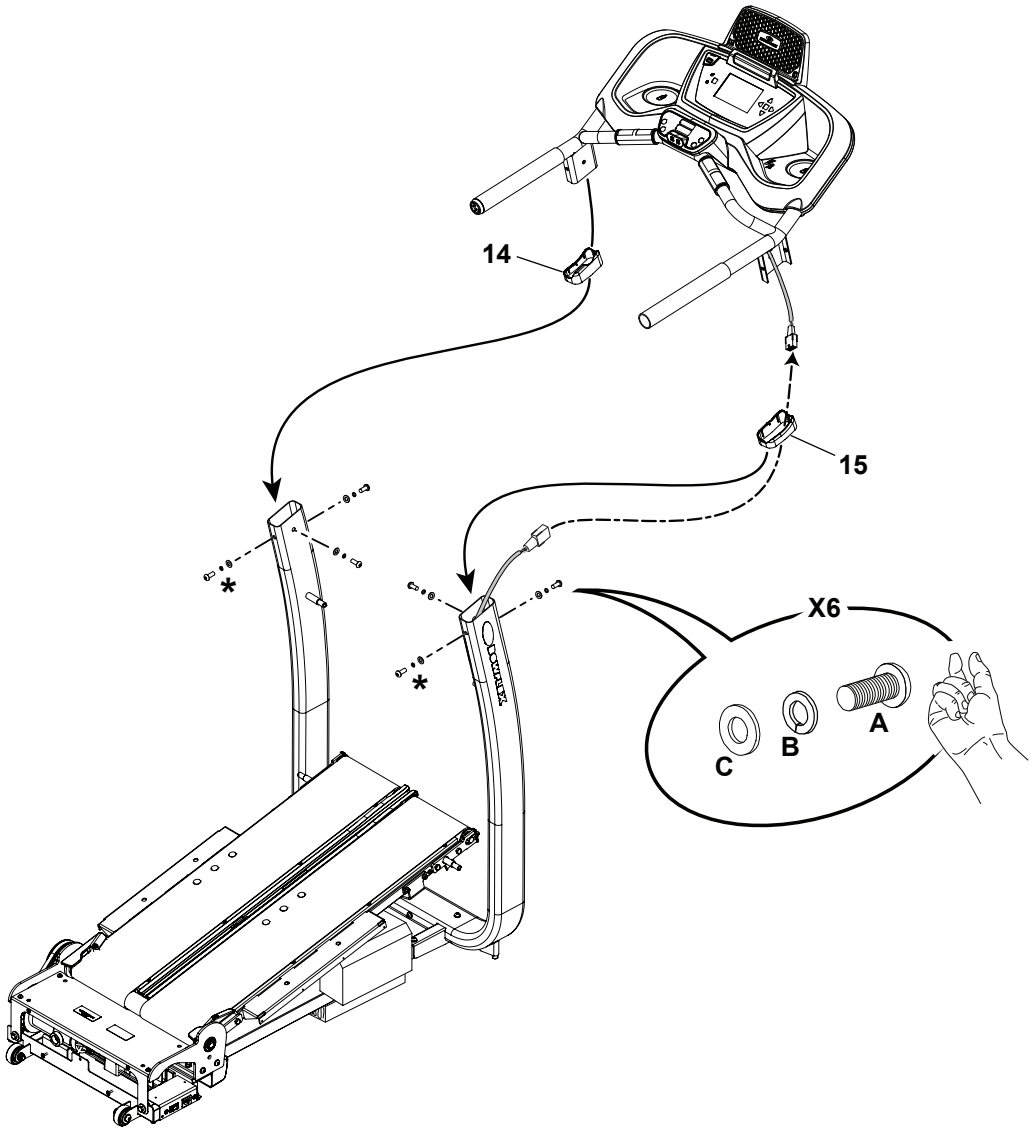


7. Coloque las cubiertas de uniones en los soportes verticales, conecte los cables y acople el ensamblaje de consola / manubrios

⚠ Para prevenir posibles lesiones graves al insertar los extremos de los tubos en los soportes verticales, tenga cuidado para evitar que los dedos o las manos queden atrapados o comprimidos. Asegúrese de que el sobrante del cable de E/S vaya dentro del soporte vertical y que no se tuerza.

Nota: No tuerza los cables.

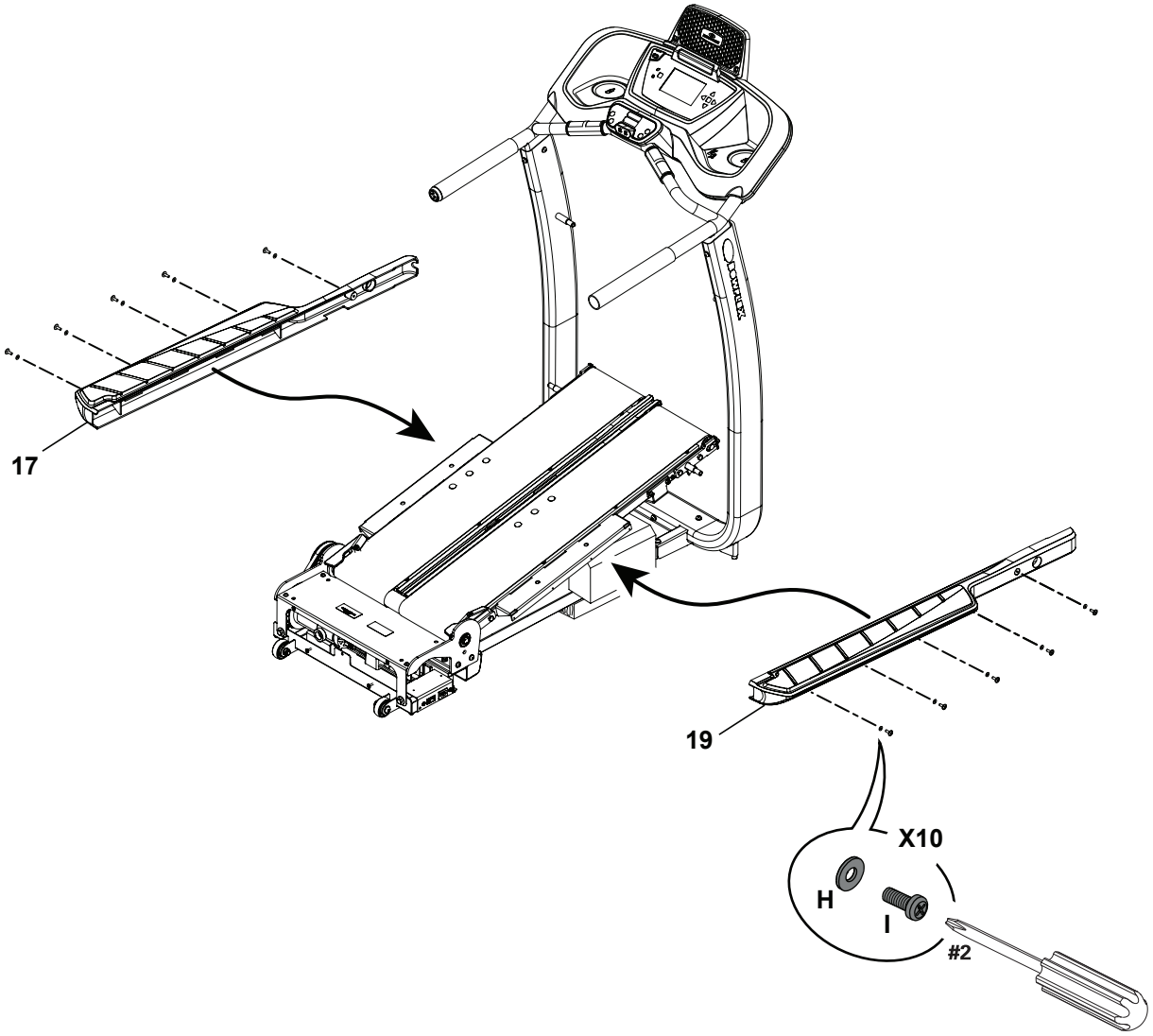
* Apriete la tornillería a mano primeramente hasta que los orificios interiores para pernos se alineen.



8. Acople las cubiertas de barras posapies al ensamblaje de los pedales

Las bandas de desplazamiento pueden moverse abruptamente. Para evitar posibles lesiones graves, mantenga las manos lejos de los bordes de las bandas de desplazamiento.

Tenga en cuenta que la cadena de transmisión y las bandas de desplazamiento están conectadas, y que cuando una de estas piezas se mueva, la otra también lo hará. Para evitar posibles lesiones graves, no permita que la cadena de transmisión atrape ni comprima nada cuando se muevan las bandas de desplazamiento.

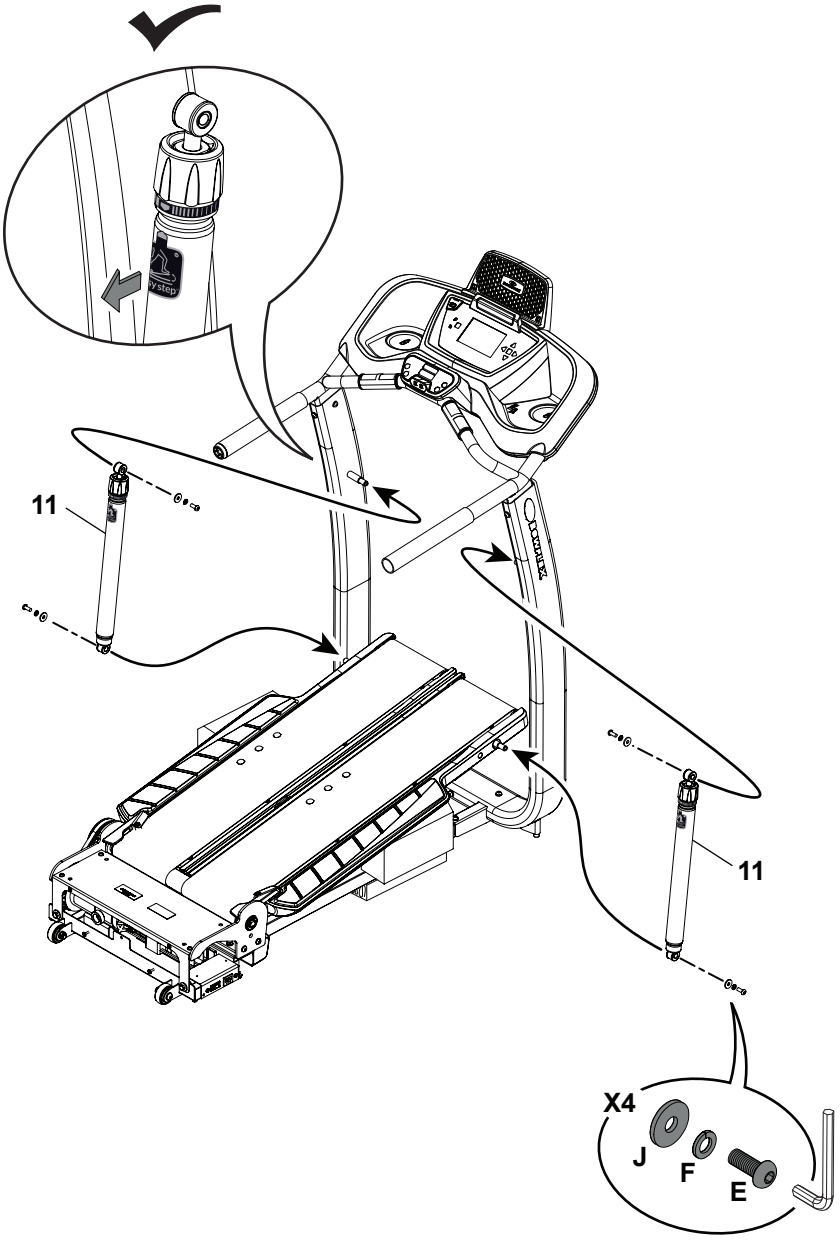


9. Acople los amortiguadores a los soportes verticales y luego a los pedales

Nota: El dial de configuraciones de los amortiguadores debe quedar arriba, con las flechas hacia la parte trasera de la máquina. Acople los soportes verticales antes de los pedales. Apriete completamente **TODA** la tornillería de los pasos anteriores y retire de forma segura las cajas de embalaje.

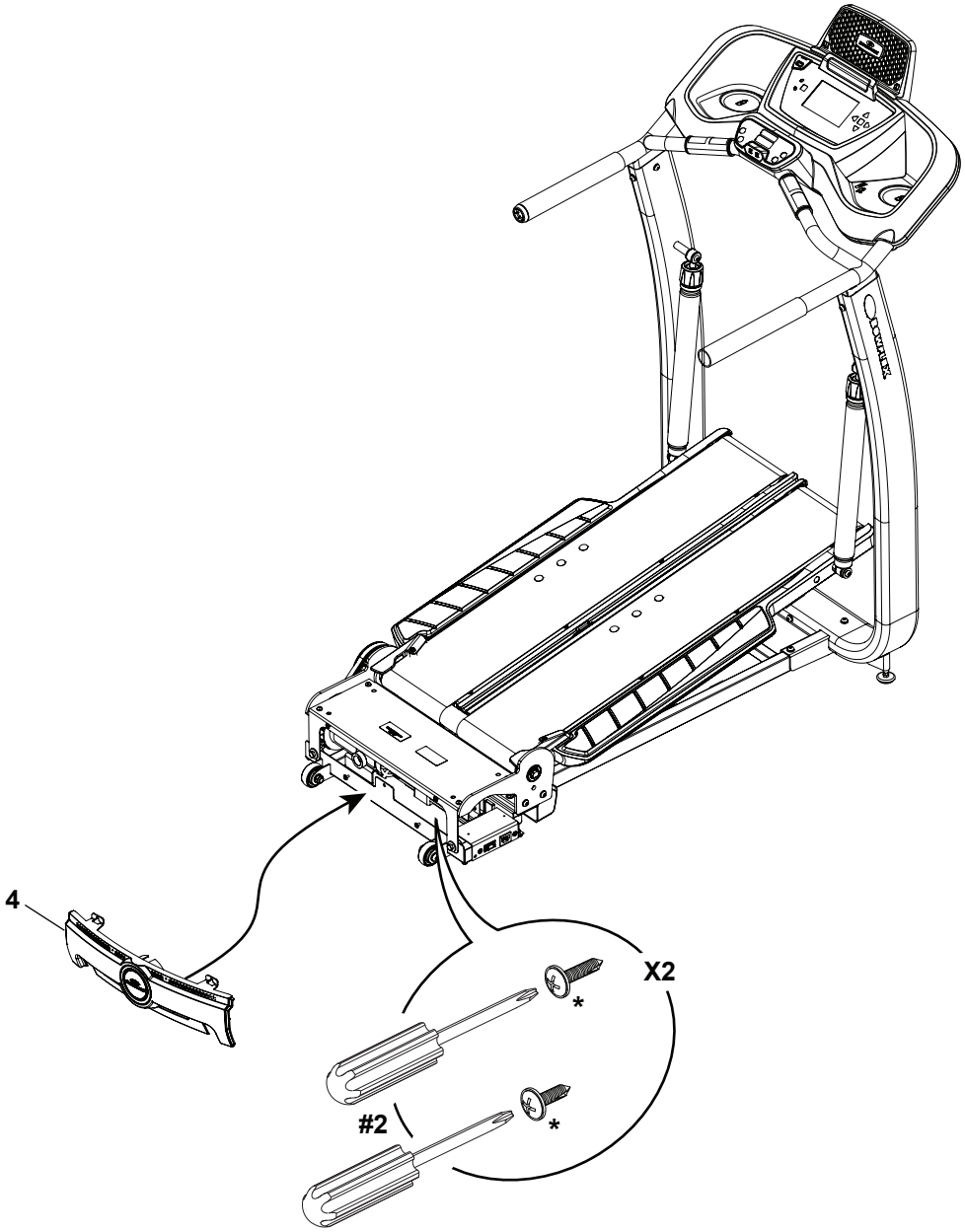
Los pedales no cuentan con un mecanismo de bloqueo y pueden moverse libremente. No permita que ocurra ningún daño o lesión al elevar los pedales.

Tenga en cuenta que la cadena de transmisión y las bandas de desplazamiento están conectadas, y que cuando una de estas piezas se mueva, la otra también lo hará. Para evitar posibles lesiones graves, no permita que la cadena de transmisión atrape ni comprima nada cuando se muevan las bandas de desplazamiento.



10. Acople la cubierta trasera al ensamblaje de los pedales

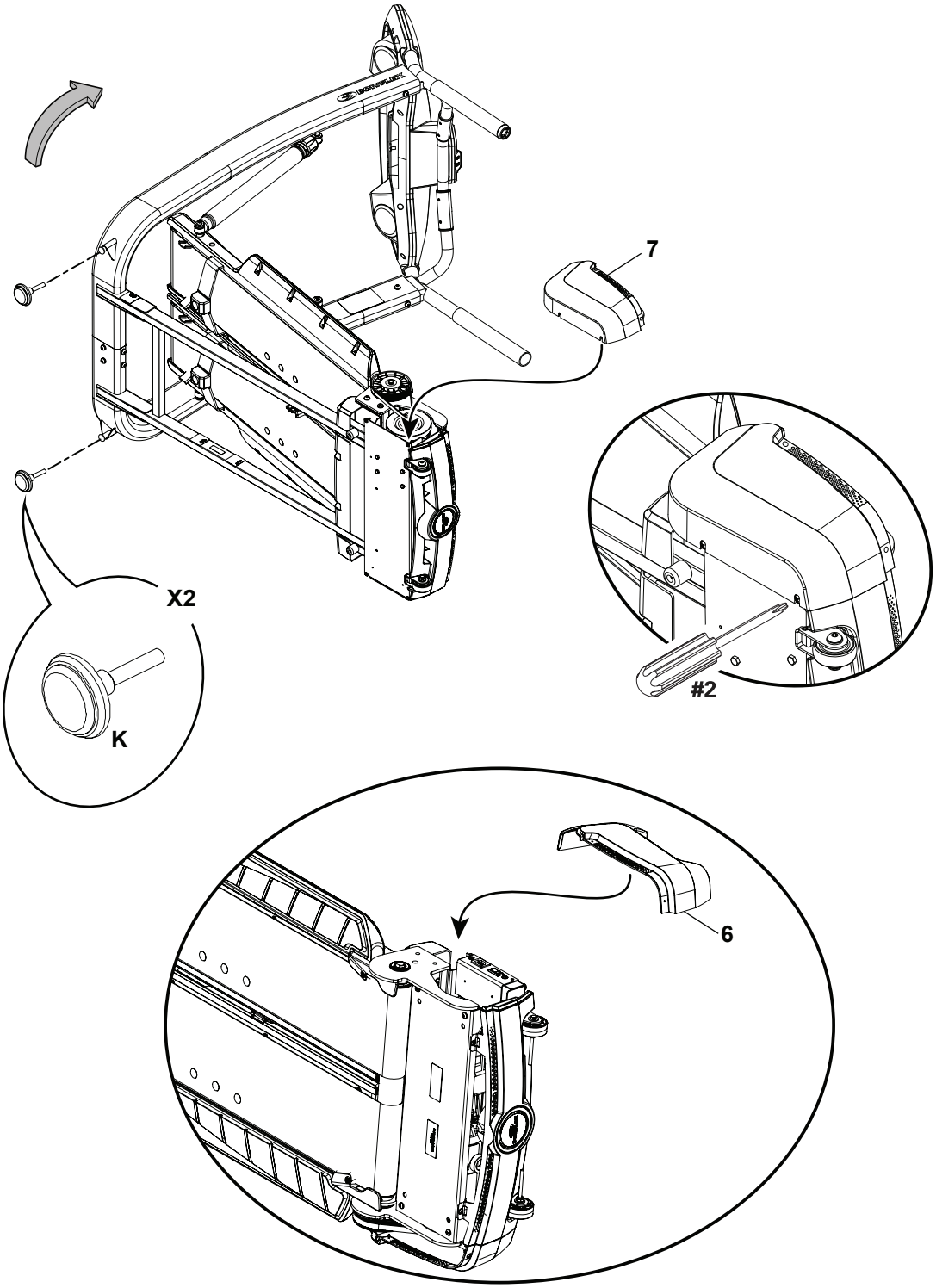
Nota: La tornillería viene preinstalada y no está en la lista de tornillería (*).



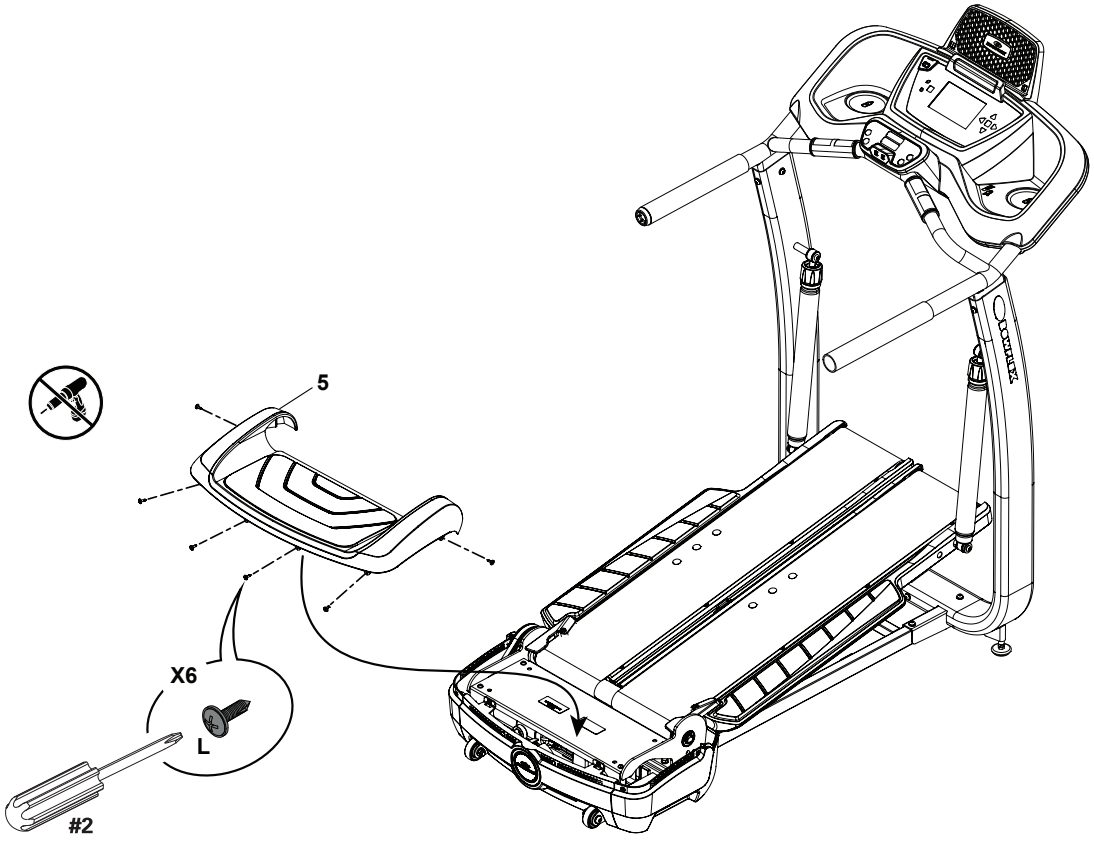
11. Incline cuidadosamente el ensamblaje de los pedales y acople las cubiertas laterales del motor y niveladores

La máquina puede ser trasladada por una o más personas, según sus capacidades y destrezas físicas. Asegúrese de que tanto usted como las demás personas sean físicamente capaces y aptas para mover la máquina de manera segura.

Nota: La tornillería viene preinstalada y no está en la lista de tornillería.
Devuelva el soporte vertical de la máquina y repita el lado opuesto.

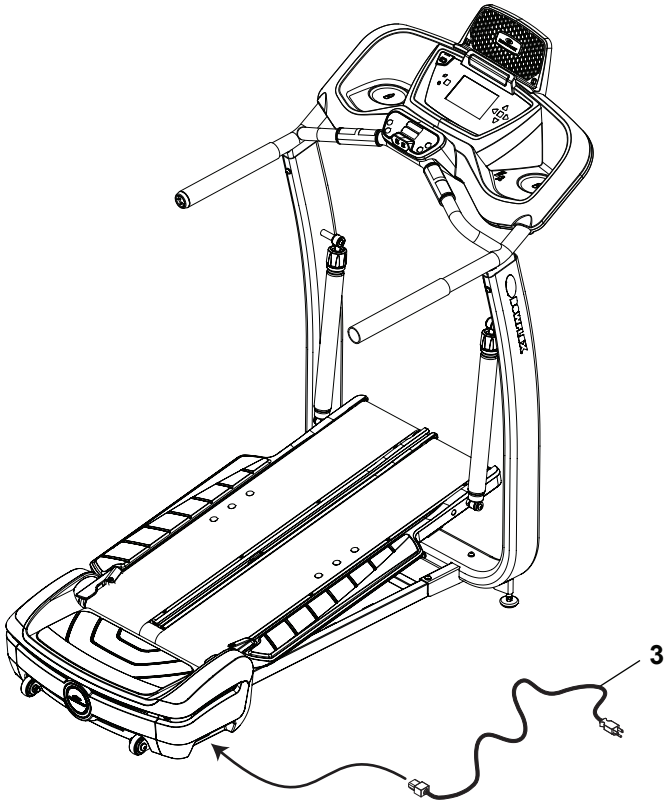


12. Acople el peldaño posterior al ensamblaje de los pedales



13. Conecte el cable de alimentación al ensamblaje de los pedales

Nota: La máquina de ejercicios TC100 TreadClimber® está diseñada para enchufarse directamente a un tomacorriente de 120V, de tres contactos, correctamente conectado a tierra. Si conecta la máquina en un tomacorriente con GFI (interrupción por falla de conexión a tierra) o AFCI (interrupción por falla de arco), el funcionamiento de la máquina puede provocar que el circuito se desconecte.



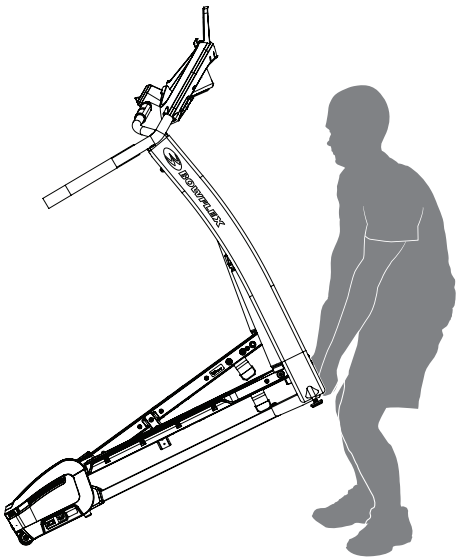
14. Inspección final

Inspeccione la máquina para asegurarse de que todos los sujetadores estén apretados y de que los componentes estén correctamente ensamblados.

⚠ No use la máquina hasta que esté completamente ensamblada y haya sido inspeccionada para comprobar su correcto funcionamiento según el Manual del usuario.

Traslado de la máquina

La máquina de ejercicios TreadClimber® pesa aproximadamente 71,8 kg (158 libras) cuando está completamente ensamblada y es necesario tomar precauciones al trasladarla Para moverla, use la barra de sujeción de transporte que se encuentra bajo la parte delantera de la máquina. Para acceder a la barra de sujeción de transporte, gire los niveladores hasta que logre un espacio suficiente entre la máquina y el piso.



La máquina puede hacerse rodar sobre las ruedas de transporte a un nuevo lugar. Baje la máquina lentamente en la nueva ubicación sin lesionar su cabeza ni sus dedos.

⚠ No use soportes verticales, los brazos o la consola para levantar o mover la máquina. Usted puede sufrir lesiones o la máquina puede resultar dañada.

La máquina puede ser trasladada por una o más personas, según sus capacidades y destrezas físicas. Asegúrese de que tanto usted como las demás personas sean físicamente capaces y aptas para mover la máquina de manera segura.

Ubique la máquina sobre una superficie limpia, resistente, nivelada y que esté libre de materiales no deseados u otros objetos que puedan estorbar su capacidad para moverse libremente. Se debe usar una estera de goma bajo la máquina para evitar la liberación de electricidad estática y proteger el piso.

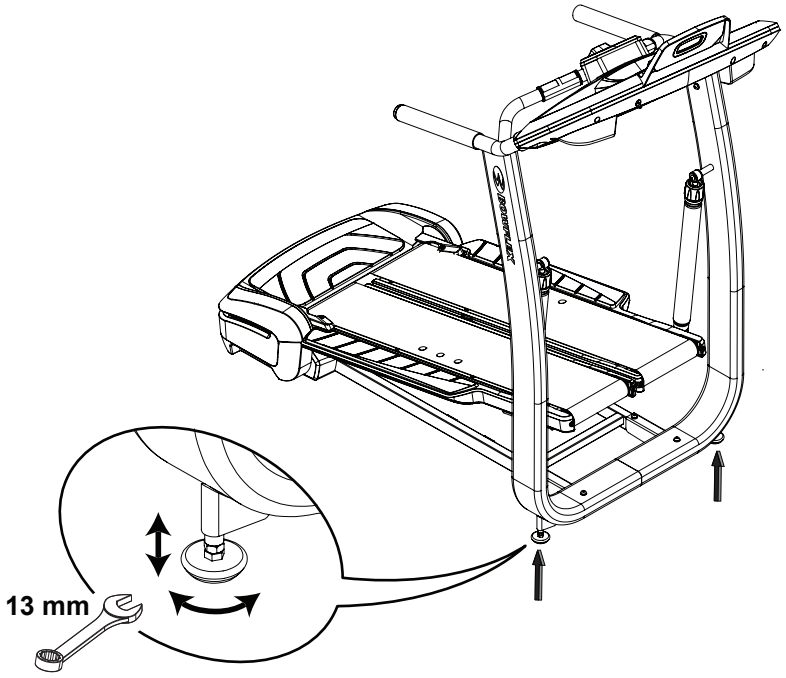
Para un almacenamiento seguro de la máquina y para evitar el funcionamiento no supervisado de la misma, siempre quite la llave de seguridad y desconecte el cable de alimentación del tomacorriente de pared y de la entrada de CA. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

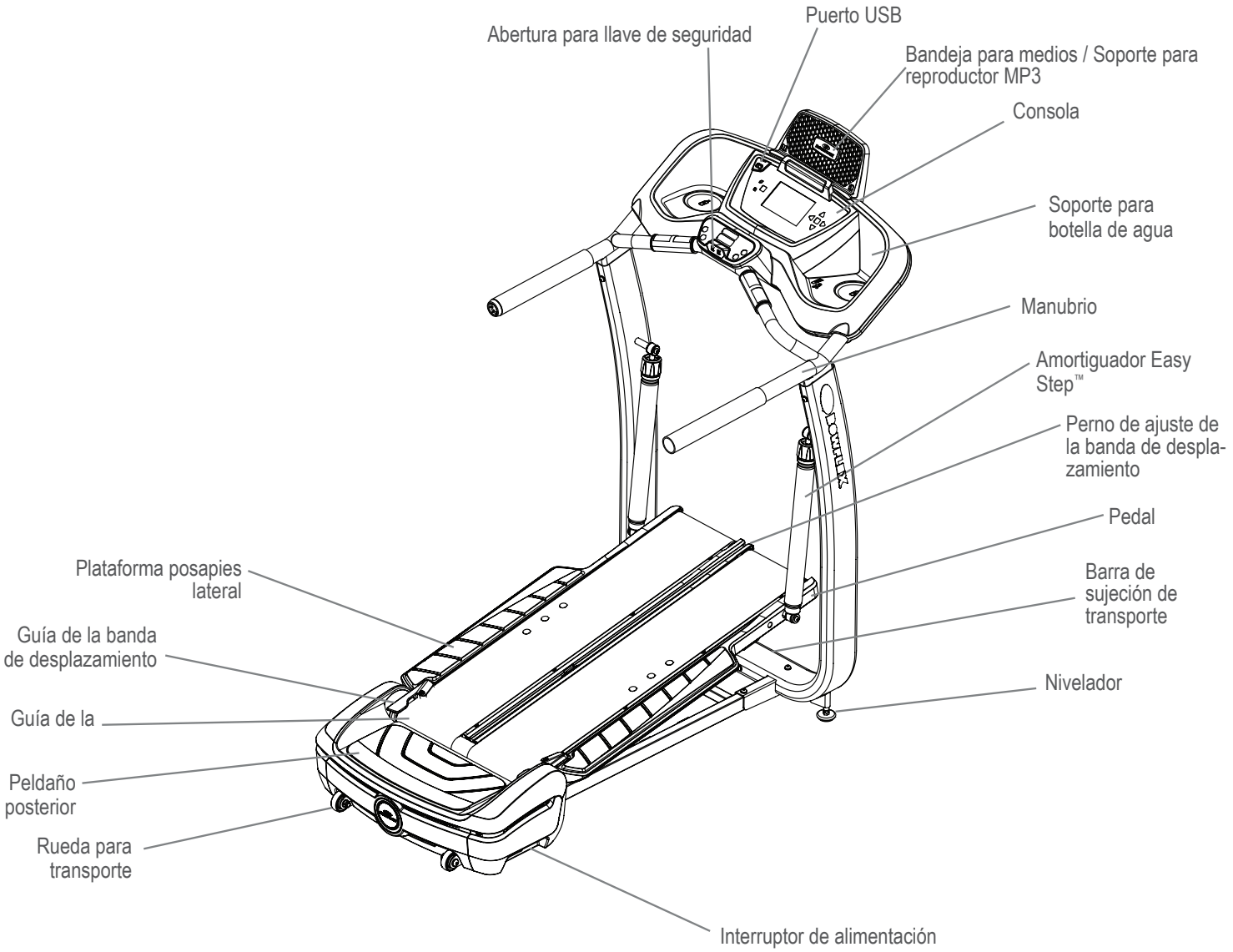
Nivelación de la máquina

Los niveladores se encuentran en la parte delantera de la máquina TreadClimber®. Asegúrese de que la máquina TreadClimber® esté nivelada y estable antes de ejercitarse en ella. Para ajustar:

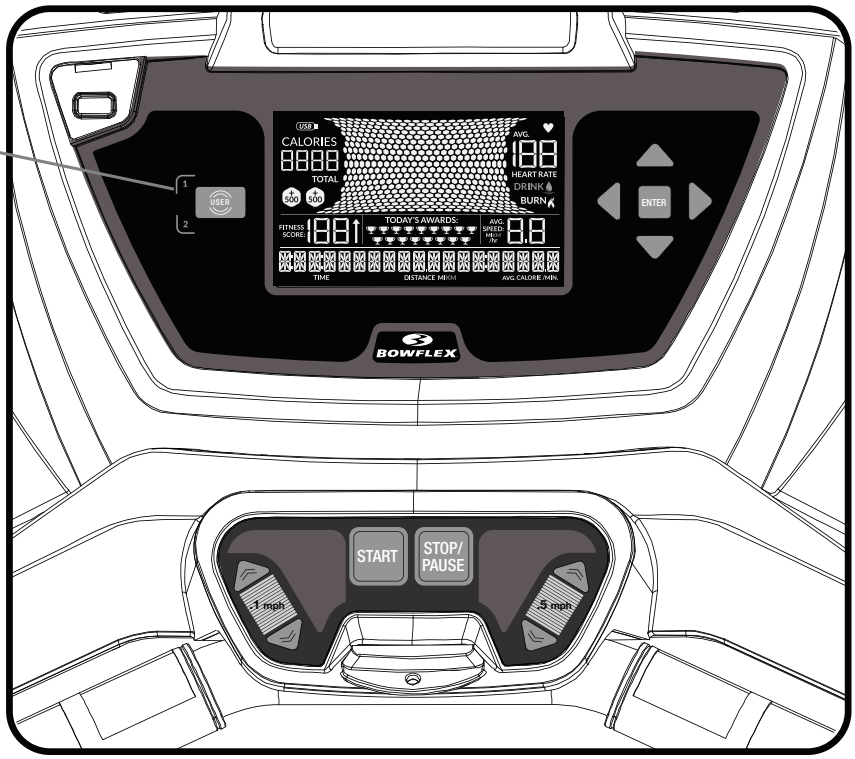
1. Afloje la contratuerca superior.
2. Gire el nivelador para ajustar la altura.
3. Apriete la contratuerca superior para bloquear el nivelador.

⚠ No ajuste los niveladores a una altura excesiva que ocasione que se separen o desenrosquen de la máquina. Usted puede sufrir lesiones o la máquina puede resultar dañada.




Abertura para llave de seguridad
Puerto USB
Bandeja para medios / Soporte para reproductor MP3
Consola
Soporte para botella de agua
Manubrio
Amortiguador Easy Step™
Perno de ajuste de la banda de desplazamiento
Pedal
Barra de sujeción de transporte
Nivelador
Plataforma posapies lateral
Guía de la banda de desplazamiento
Guía de la
Peldaño posterior
Rueda para transporte
Interruptor de alimentación

Funciones de la consola



Botón del usuario
Presione para cambiar el Usuario activo seleccionado.

Pantalla de usuario activo
La pantalla Active User (Usuario activo) muestra el perfil de usuario elegido. Desde el modo power up, el último usuario será el usuario predeterminado.

Botones de Aumentar (▲) / Disminuir (▼)
Los botones Aumentar / Disminuir cambian un valor, o mueven por las opciones. Cuando el botón es una opción, se encenderá para indicar que está disponible.

Botón ENTER
Confirma información o una selección

Botones Izquierdo (◄) / Derecho (►)
Presione para cambiar el segmento activo actual. Cuando el botón es una opción, se encenderá para indicar que está disponible.

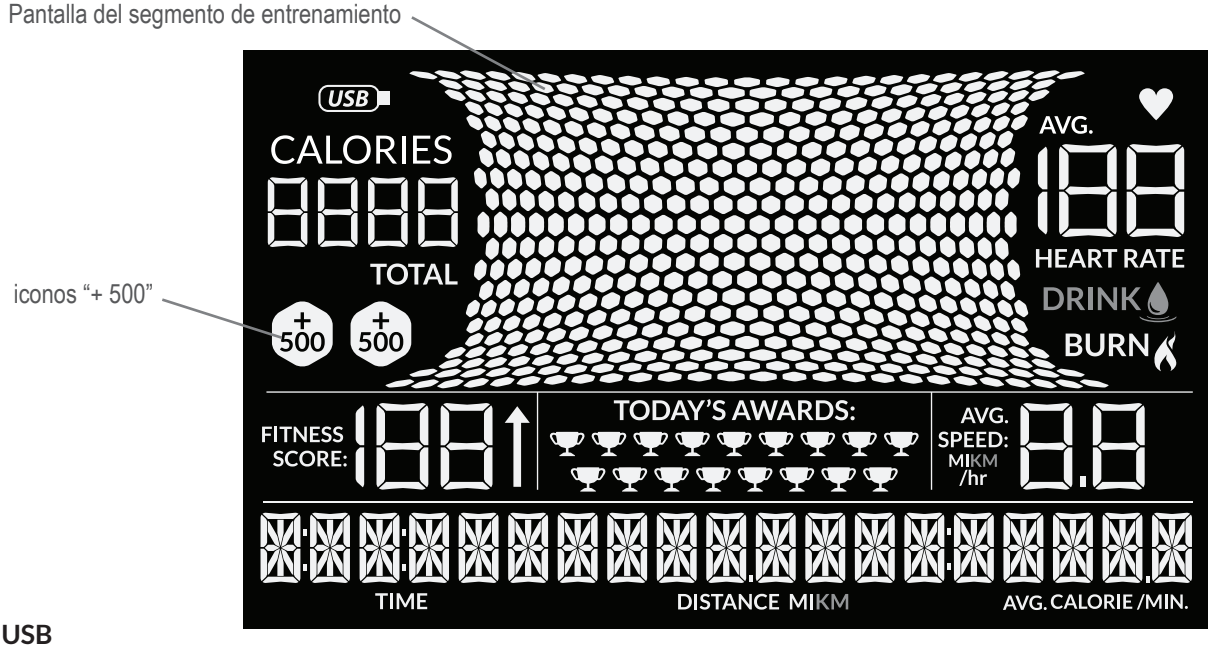
Botón START
Presione para iniciar el entrenamiento o reanudar un entrenamiento en pausa.

Botón STOP/RESET
Presiónelo para interrumpir un entrenamiento, para salir del modo de configuración de la máquina o perfil de usuario, o para finalizar un entrenamiento interrumpido.

Botones de velocidad (Aumentar y Disminuir)
Presiónelo para cambiar la velocidad de las bandas por aumentos de 0,1 mph/kph, manténgalo presionado para cambiar rápidamente la velocidad de la banda.

Botones de velocidad rápida (Aumentar y Disminuir)
Presiónelo para cambiar la velocidad de las bandas por aumentos de 0,5 mph/kph, manténgalo presionado para cambiar rápidamente la velocidad de la banda.

Pantalla de la consola



Icono USB
El icono USB aparece cuando se adjunta un dispositivo o unidad de memoria USB a la Consola. El icono USB parpadea cuando la Consola guarda información en el puerto USB. No quite el dispositivo/unidad de memoria USB cuando el icono está intermitente. Pueden producirse daños en el dispositivo/unidad.

Pantalla de calorías
La pantalla de calorías cuenta el total de sus calorías. El valor máximo para calorías durante un entrenamiento es 9999.

Pantalla del segmento de entrenamiento
La pantalla del segmento de entrenamiento muestra gráficamente donde está el usuario en el entrenamiento. Cada segmento de la pantalla es de 1 caloría.

Cuando se queman 500 calorías, la Consola activa el icono "+ 500" y restablece los segmentos de entrenamiento desactivándolos. Hay dos menús donde giran las calorías para cada entrenamiento.

icono "+ 500"
Muestra gráficamente que la pantalla de segmento de entrenamiento ha bajado durante un entrenamiento para quemar calorías. Hay dos menús donde giran las calorías para cada entrenamiento.

Pantalla de frecuencia cardíaca
La pantalla de frecuencia cardíaca muestra los latidos de su corazón por minuto. El icono del corazón parpadea cuando se adquiere la frecuencia. Con una lectura estable, el icono se muestra como sólido.

La frecuencia cardíaca mostrada es una aproximación y deberá utilizarse solamente como referencia.

Pantalla de bebidas
La pantalla de bebidas es un recordatorio para seguir hidratado en un entrenamiento extendido.

Pantalla de quema de calorías
La pantalla de quema de calorías se activa cuando la frecuencia cardíaca del usuario alcanza la frecuencia anaeróbica, u 80-89%, de su frecuencia cardíaca máxima. La consola mostrará “AFTERBURN ACHIEVED” (postquemador alcanzado), y se otorga un icono de Trofeo.

Nota: Una vez que aparece, la pantalla de quema de calorías se desactiva cuando la frecuencia cardíaca no está en la zona de frecuencia anaeróbica. Como la consola usa el valor de la edad para el usuario seleccionado, asegúrese de programar y seleccionar el perfil de usuario correcto.

Pantalla de puntuación de acondicionamiento físico
La pantalla muestra la puntuación de acondicionamiento físico para el usuario seleccionado. Al final de un entrenamiento, si la puntuación de acondicionamiento físico ha disminuido, aparece un icono de flecha hacia arriba para mostrar el aumento en la puntuación.

Nota: Esta pantalla está en blanco durante el modo de entrenamiento.

Pantalla de adjudicaciones del día
Muestra todos los iconos de las adjudicaciones obtenidas durante un entrenamiento. Cuando se obtienen, la consola muestra el nombre de la adjudicación. Al final del entrenamiento también se proporciona un resumen de las adjudicaciones.

Nota: Algunas adjudicaciones solo se pueden obtener durante un entrenamiento, como "Inicio de entrenamiento" o "Postquemador alcanzado".

Pantalla de velocidad
Muestra su velocidad de escalada en millas (MI) o kilómetros (KM) por hora con un decimal (por ejemplo, 3.4 MI). Las millas (MI) son la configuración predeterminada.

Pantalla de tiempo
Cuenta en minutos y segundos el tiempo total de su entrenamiento (por ejemplo, 15:42 minutos). El campo de la hora se activa cuando un entrenamiento dura más de 59:99. El tiempo máximo para un entrenamiento es 9:59:99.

Pantalla Distance (Distancia)
La pantalla de distancia muestra la distancia de su entrenamiento en millas (MI) o kilómetros (KM). Las millas son la configuración predeterminada.

Nota: Cuando hace un entrenamiento en una distancia mayor que “99,99”, la pantalla activará otro segmento para mostrar “100.00”.

Pantalla de calorías por minuto (o quema de calorías)
La pantalla de calorías por minuto, o frecuencia de quema de calorías, muestra la frecuencia de calorías que se queman por minuto en los niveles de entrenamiento actuales.

Carga USB
Si se acopla un dispositivo USB al puerto USB, el puerto intentará cargar el dispositivo. La energía provista desde el puerto USB puede no ser suficiente para hacer funcionar el dispositivo y cargarlo al mismo tiempo.

Exportar los resultados del entrenamiento a una unidad de memoria USB

Esta máquina de ejercicios está equipada con un puerto USB y puede exportar los resultados de su entrenamiento a una unidad de memoria USB. Con los entrenamientos exportados desde la máquina de ejercicios, conecte la unidad de memoria USB a una computadora y cargue el archivo a su cuenta Nautilus Connect™.

Nota: Para funcionar correctamente, las unidades de memoria USB deben estar formateadas en FAT32.

1. En la pantalla del modo de encendido, presione el botón User (Usuario) para elegir el perfil de usuario deseado.

2. Inserte la unidad de memoria USB al puerto correspondiente de la consola.

3. La consola mostrará la leyenda "SAVING TO USB" (Guardando a USB) seguida de "DO NOT REMOVE USB" (No retire la USB). El icono USB comenzará a parpadear, para indicar que los resultados del entrenamiento se están exportando a la unidad de memoria USB. No retire la unidad de memoria USB hasta que el icono USB deje de parpadear y la consola muestre la leyenda "REMOVE USB" (Retire la USB). Ahora podrá retirar la unidad de memoria USB de forma segura.

   Nota: Si los resultados del entrenamiento alojados en la unidad de memoria USB son los actuales, la consola no exportará el archivo otra vez. A medida que se concluyan más entrenamientos, la consola tardará más en exportar todos los resultados del entrenamiento. Cuando se trate de exportaciones prolongadas, la consola mostrará un conteo del estado de exportación (entrenamientos exportados / número total de entrenamientos).

4. La consola mostrará la pantalla del modo de encendido.

Si se concluye un entrenamiento cuando una unidad de memoria USB ya esté insertada, la consola no exportará los nuevos resultados del entrenamiento hasta que la consola salga del modo de resultados y muestre la pantalla del modo de encendido.

Lleve un seguimiento de sus resultados en www.bowflexconnect.com

Aproveche Bowflex Connect™ para ver sus avances al paso del tiempo y comparta sus datos con MyFitnessPal®. Revise sus entrenamientos y resultados lejos de la máquina y cuando sea práctico para usted. Bowflex Connect™ permite que un valor de entrenamiento se seleccione y produzca gráficas con fines de revisión comparativa semanal, mensual o anual.

Si utiliza una unidad de memoria USB para importar resultados de entrenamiento a Bowflex Connect™:

1. Inserte la unidad de memoria USB con sus datos de entrenamiento a un dispositivo conectado a Internet.

2. Iniciar sesión en Bowflex Connect™ en www.bowflexconnect.com.

3. Haga clic en el botón para cargar datos de la página web.

4. En la ventana diseñada para cargar archivos, localice su unidad de memoria USB. Elija el archivo de datos de entrenamiento a partir de la unidad de memoria USB y haga clic en el botón para cargar datos. Sus datos de entrenamiento se cargarán a su cuenta.

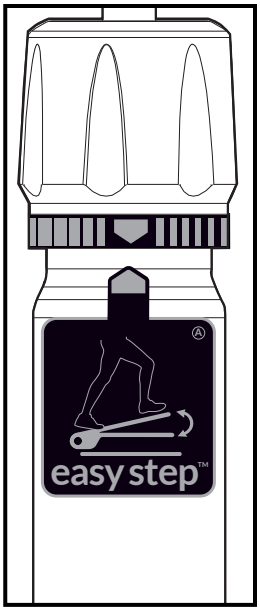
   Nota: el nombre del archivo de datos será el usuario seleccionado seguido del formato de archivo .DAT (“ USER1.DAT “).

5. Para sincronizar sus datos de entrenamiento con MyFitnessPal®, elija la opción Menú en el margen superior izquierdo de la página web y elija la opción "Sync to MyFitnessPal®" (Sincronizar con MyFitnessPal®).

   Nota: Bowflex Connect™ sincronizará automáticamente sus entrenamientos con MyFitnessPal® después de la sincronización inicial.

Puede encontrar una guía de usuario de Bowflex Connect™ en www.bowflexconnect.com.

Amortiguadores Easy Step™



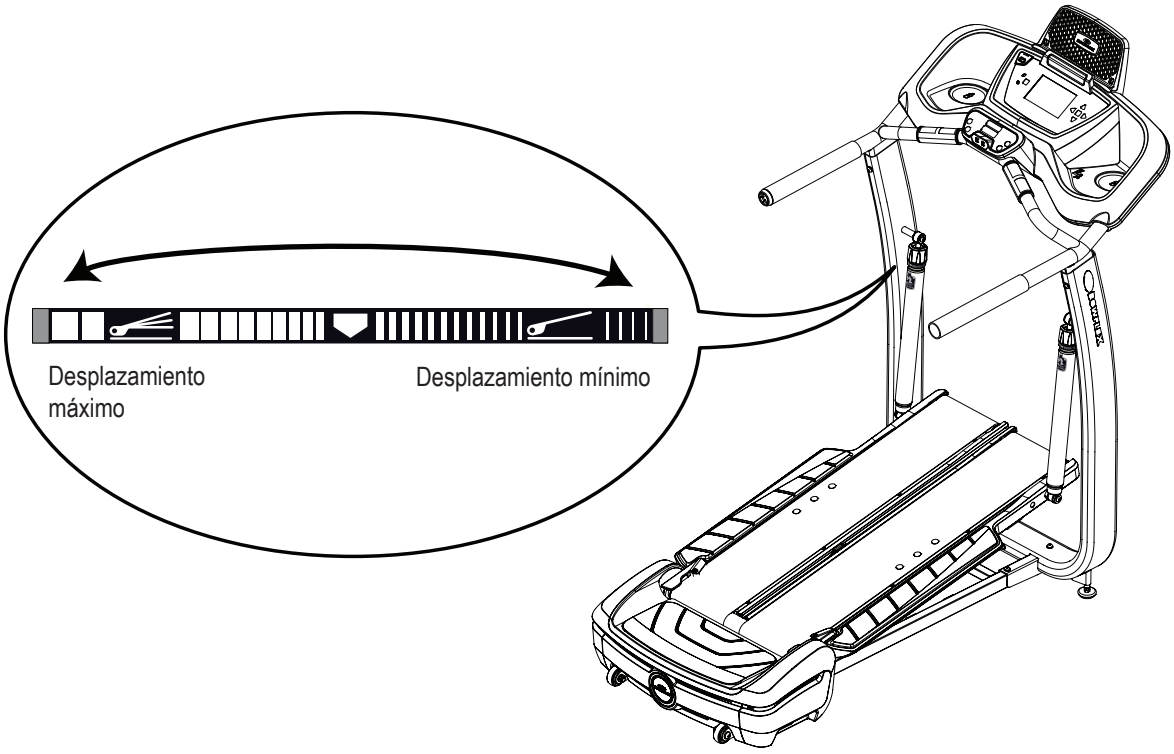
Su máquina de ejercicios TreadClimber® utiliza Amortiguadores Easy Step™ para absorber sus pasos y amortiguar las articulaciones, para reducir el cansancio general y la tensión muscular. El desplazamiento de los pedales se ajusta mediante los diales de los amortiguadores Easy Step™. La configuración de desplazamiento mínimo es la cantidad mínima de movimiento de los pedales, el desplazamiento máximo corresponde al mayor movimiento. Mientras más cerca se fije el dial de la configuración Maximum Travel, mayor será el desplazamiento del pedal. Esto da como resultado un entrenamiento más intenso.

Para la amortiguación máxima, los pedales deben configurarse de manera que se desplacen lo suficiente para absorber el impacto del movimiento de sus pasos, aproximadamente 3 pulgadas. Comience con cada conjunto de amortiguadores con las flechas alineadas. Si esta configuración no se mueve lo suficiente para amortiguar completamente sus pasos, ajuste el dial hacia la configuración Maximum, máxima, (hacia la derecha), para permitir mayor movimiento del pedal. Si cree que la configuración Amortiguador permite demasiado desplazamiento del pedal, ajuste el dial hacia la configuración Minimum (hacia la izquierda) hasta que se sienta cómodo con la cantidad de desplazamiento. Aunque el dial de configuración se puede mover continuamente en cualquier dirección, se recomienda no girarlo más allá del rango rojo.

⚠ No cambie las configuraciones de intensidad de los amortiguadores durante un entrenamiento. Detenga el entrenamiento y bájese de la máquina antes de ajustar los amortiguadores.

Nota: No permita que los pedales choquen contra la base en el paso descendente. Para reducir el desplazamiento del pedal, gire el dial hacia la configuración Minimum o aumente la velocidad de la banda.

Puede resultarle útil anotar su configuración del dial para futura referencia cuando existen varios usuarios de la máquina.



Sensores de frecuencia cardíaca por contacto

Los sensores de frecuencia cardíaca por contacto (CHR) envían las señales de su frecuencia cardíaca a la consola. Los sensores de CHR son las piezas de acero inoxidable del manubrio. Para usarlos, coloque sus manos cómodamente alrededor los sensores. Asegúrese de que sus manos toquen tanto la parte superior como la parte inferior de los sensores. Sujételos con firmeza, pero sin demasiada tensión ni holgura. Para que la consola detecte el pulso, ambas manos deben estar en contacto con los sensores. Una vez que la consola detecte cuatro señales estables de pulso, se mostrará su frecuencia de pulso inicial.

Una vez que la consola tenga su frecuencia cardíaca inicial, no mueva ni cambie de lugar las manos durante 10 a 15 segundos. La consola validará ahora la frecuencia cardíaca. Hay muchos factores que influyen en la capacidad de los sensores para detectar la señal de su frecuencia cardíaca:

- El movimiento de los músculos de la parte superior del cuerpo (incluidos los brazos) produce una señal eléctrica (ruido muscular) que puede interferir con la detección del pulso. Un leve movimiento de la mano mientras está en contacto con los sensores también puede producir interferencia.
- Las callosidades y la loción para las manos pueden actuar como una capa aislante que reduce la potencia de la señal.
- Algunas señales de electrocardiograma (ECG) generadas por las personas no son suficientemente potentes para que las detecten los sensores.
- La proximidad de otras máquinas electrónicas puede provocar interferencias.

Si la señal de su frecuencia cardíaca parece errática alguna vez después de la validación, límpiese las manos, limpie los sensores y vuelva a intentarlo.

La frecuencia cardíaca mostrada es una aproximación y deberá utilizarse solamente como referencia.

Cálculos de la frecuencia cardíaca

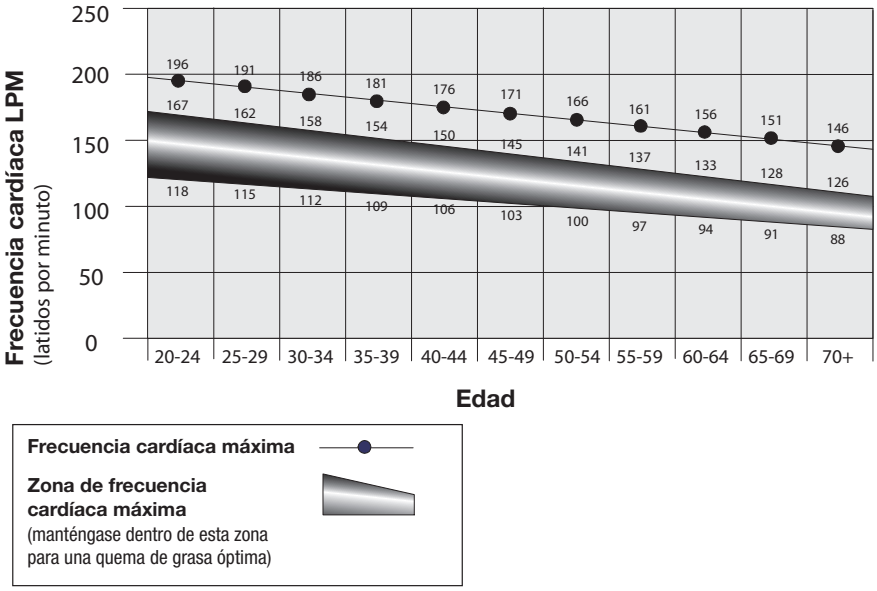
La frecuencia cardíaca máxima generalmente disminuye con la edad, comenzando con unos 220 latidos por minuto (BPM) en la niñez hasta llegar a unos 160 BPM a los 60 años. Esta caída de la frecuencia cardíaca en general es lineal, con una disminución de aproximadamente 1 BPM por año. No hay indicios de que el entrenamiento influya en la disminución de la frecuencia cardíaca máxima. Personas de la misma edad pueden tener diferentes frecuencias cardíacas máximas. Es más preciso determinar este valor sometiéndose a una prueba de esfuerzo que usar una fórmula relacionada con la edad.

El entrenamiento de resistencia influye en su frecuencia cardíaca en reposo. El adulto típico tiene una frecuencia cardíaca en reposo de unos 72 LPM, mientras que los corredores muy entrenados pueden tener 40 LPM o menos.

La tabla de frecuencia cardíaca es una estimación de la zona de frecuencia cardíaca (HRZ, por su sigla en inglés) que es eficaz para quemar grasa y mejorar su sistema cardiovascular. Las condiciones físicas varían; por lo tanto, su HRZ podría ser varios latidos mayor o menor que el valor que se muestra.

El procedimiento más eficaz para quemar grasa durante el ejercicio es comenzar a un ritmo lento y aumentar gradualmente la intensidad hasta que su frecuencia cardíaca alcance entre el 60 y el 85% de su frecuencia cardíaca máxima. Continúe a ese ritmo, manteniendo su frecuencia cardíaca en esa zona objetivo durante más de 20 minutos. Mientras más tiempo mantenga su frecuencia cardíaca objetivo, más grasa quemará su cuerpo.

Frecuencia cardíaca objetivo para quemar grasa



El gráfico es una pauta concisa que describe las frecuencias cardíacas objetivo que se sugieren generalmente en función de la edad. Tal como se indicó antes, su frecuencia cardíaca objetivo óptima puede ser más alta o más baja. Consulte a su médico para conocer su zona de frecuencia cardíaca objetivo individual.

Nota: Al igual que con todos los regímenes de ejercicios y acondicionamiento físico, use siempre su mejor criterio cuando aumente el tiempo o la intensidad del ejercicio.

Fundamentos de acondicionamiento físico

Frecuencia

Para mantener una buena salud, perder peso y mejorar la resistencia cardiovascular, use la máquina de ejercicios TreadClimber® un mínimo de 3 veces por semana, 30 minutos cada día.

Si el ejercicio es algo nuevo para usted (si está retomando un programa regular de ejercicios) y no le acomoda completar 30 minutos de ejercicio continuo de una vez, simplemente ejercítese de 5 a 10 minutos y aumente gradualmente el tiempo de su entrenamiento hasta que pueda alcanzar el total de 30 minutos.

Si su agenda es muy ajetreada y no puede acomodar 30 minutos de ejercicio continuo en su día, pruebe acumular 30 minutos mediante la realización de varios entrenamientos más cortos en el mismo día. Por ejemplo, 15 minutos en la mañana y 15 minutos en la tarde.

Para lograr mejores resultados, combine sus entrenamientos de la máquina de ejercicios TreadClimber® con un programa de entrenamiento de fuerza de un gimnasio para el hogar Bowflex® o unas pesas Bowflex® SelectTech®, y siga la Guía de Pérdida de Peso Corportal Bowflex™ de este manual.

Constancia

Las agendas laborales ajetreadas, las obligaciones familiares y los quehaceres cotidianos pueden dificultar el acomodo del ejercicio regular en su vida. Pruebe los siguientes consejos para aumentar sus posibilidades de éxito:

Programe sus entrenamientos de la misma manera que programa reuniones o citas. Seleccione días y horas específicos cada semana y no cambie sus horas de entrenamiento a menos que sea absolutamente necesario.

Comprométase con un familiar, amigo o cónyuge y anímense mutuamente para mantener el rumbo cada semana. Déjense mensajes con recordatorios amigables para ser constantes y hacerse responsables el uno del otro.

Haga que sus entrenamientos sean más interesantes alternando entre entrenamientos de estado constante (velocidad única) y entrenamientos por intervalos (velocidad variable). La máquina de ejercicios TreadClimber® es aún más divertida cuando le agrega este tipo de variedad.

Indumentaria

Es importante usar calzado y ropa adecuados, seguros y cómodos al usar la máquina de ejercicios
La máquina de ejercicios TreadClimber®, incluyendo:

- Zapatillas deportivas para caminar o correr con suela de goma.
- Ropa de ejercicio que le permita moverse con libertad y mantenerse cómodamente fresco.
- Suspensorios que le brinden estabilidad y comodidad.

No use ropa suelta ni joyas. Esta máquina contiene piezas móviles. No ponga los dedos ni otros objetos en las piezas móviles del equipo para ejercicios.

Use siempre un par de zapatos atléticos con suela de goma al usar esta máquina. No use la máquina descalzo o solamente en calcetines.

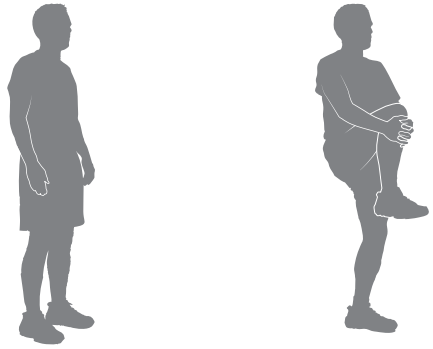
Según cómo funcionan los pedales y las correas, es posible que algunos zapatos extremadamente livianos, flexibles, o minimalistas queden atrapados. Use solo calzado deportivo que tenga soporte, estructura y protección para los dedos. El calzado minimalista liviano no debe ser utilizado.

Calentamiento *

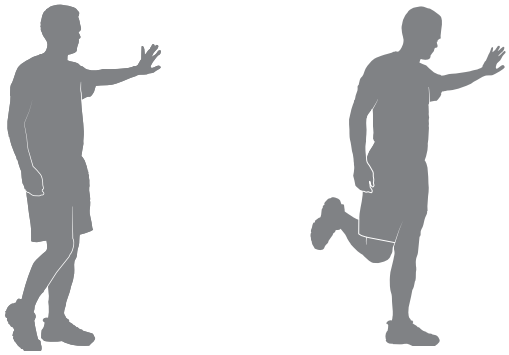
Antes de usar la máquina de ejercicios TreadClimber®, contemple realizar estos estiramientos dinámicos de calentamiento que le ayudarán a preparar su cuerpo para el entrenamiento:

* Fuente: Jay Blahnik's Full-Body Flexibility, segunda edición, 2010. HumanKinetics.com.

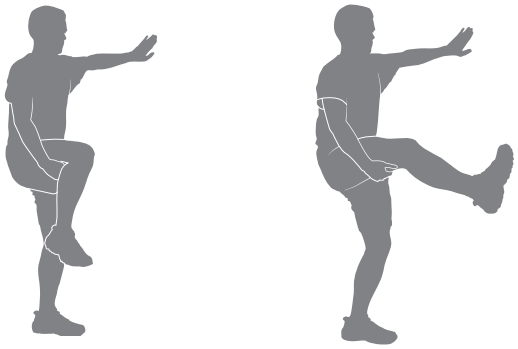
Abrazo dinámico de rodilla
Párese con los pies juntos. Lleve una rodilla adelante y levántela hacia el pecho. Rodee la espinilla con sus manos y acerque la rodilla al pecho. Termine el estiramiento poniendo el pie nuevamente en el suelo. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces. Repita el estiramiento con la otra pierna.



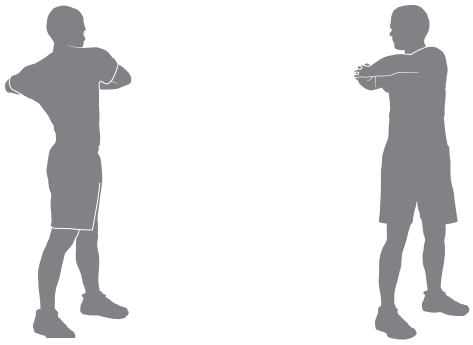
Flexión dinámica de rodilla
Párese con los pies juntos. Levante el talón de un pie hacia los glúteos. Termine el estiramiento poniendo el pie nuevamente en el suelo. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces. Repita el estiramiento con la otra pierna.



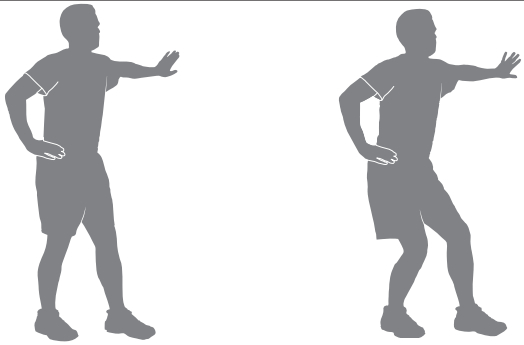
Patada dinámica de rodilla
Párese erguido y sostenga una pierna arriba con las manos a la altura de la cadera, manteniendo la rodilla flexionada. Apóyese en una pared para mantener el equilibrio, si es necesario. Enderece la rodilla hasta donde le resulte cómodo. Termine el estiramiento flexionando la rodilla. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces. Repita el estiramiento con la otra pierna.



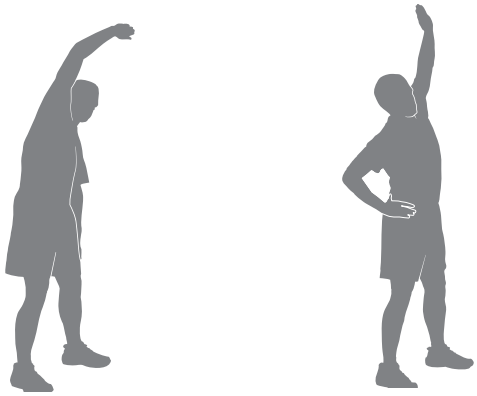
Giro dinámico
Párese con los pies separados al ancho de los hombros. Flexione los codos; abra los brazos hacia los lados. Gire la parte superior del cuerpo hacia un lado y luego hacia el otro hasta donde le resulte cómodo. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces.



Presión dinámica de talón con rodilla flexionada
Párese con un pie adelante y un pie atrás, separados al ancho de la cadera y con los pies apuntando hacia adelante. Flexione ambas rodillas apoyando el peso en el talón de más atrás. Termine el estiramiento volviendo a la posición inicial. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces. Repita el estiramiento con la otra pierna. Apóyese en una pared o sosténgase de algo para mantener el equilibrio, si es necesario.



Extensión dinámica lateral
Párese con los pies separados, las rodillas ligeramente flexionadas y los brazos a los lados del cuerpo. Extienda una mano por encima de la cabeza e inclínese hacia el lado opuesto. Termine el estiramiento volviendo a la posición inicial. Luego extienda la otra mano hacia el lado opuesto. Use el otro brazo para apoyar el peso del cuerpo sobre el muslo, si es necesario. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces.



Entrenamientos

Siga estas pautas para adoptar con facilidad un régimen semanal de ejercicios. Use su criterio o los consejos de su médico o profesional de atención médica para encontrar la intensidad y el nivel de sus entrenamientos.

⚠ Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Comuníquese con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia.

El entrenamiento por intervalos y el estado constante son dos tipos de entrenamiento que puede realizar en la máquina de ejercicios TreadClimber®:

Entrenamientos de estado constante

Un entrenamiento de estado constante supone aumentar lentamente la velocidad de su entrenamiento hasta una velocidad exigente pero cómoda que pueda mantener durante la mayor parte de su entrenamiento. Por ejemplo, mantener un ritmo de caminata de 3.0 MPH durante el entrenamiento completo, salvo durante el calentamiento y el enfriamiento. Los entrenamientos de estado constante le ayudan a adquirir confianza, resistencia y constancia en el ejercicio, y son fundamentales para un programa de entrenamiento cardiovascular equilibrado.

Entrenamientos por intervalos

Un entrenamiento por intervalos supone ajustar la velocidad más rápido o más lento a duraciones específicas para aumentar y disminuir su ritmo respiratorio, frecuencia cardíaca y quema de calorías. El siguiente es un ejemplo de entrenamiento por intervalos:

- 7 minutos de caminata a una velocidad lenta, fácil y cómoda.
- 1 minuto de caminata a una velocidad más exigente que sea aproximadamente 50% más rápida.
- 7 minutos de caminata a una velocidad lenta, fácil y cómoda.
- 1 minuto de caminata a una velocidad más exigente que sea aproximadamente 2 veces más rápida.
- 7 minutos de caminata a una velocidad lenta, fácil y cómoda.
- 1 minuto de caminata a una velocidad más exigente que sea aproximadamente 50% más rápida.
- 6 minutos de caminata a una velocidad lenta, fácil y cómoda.

Los entrenamientos por intervalos ofrecen variedad, maximizan la quema de calorías y mejoran la condición física.

La máquina de ejercicios TreadClimber® está diseñada para amortiguar sus articulaciones y músculos, y los entrenamientos por intervalos y de estado constante deben sentirse mucho más cómodos que caminar o correr al aire libre sobre una superficie dura o en una cinta para correr.

Frecuencia de postquemador

Al final de un entrenamiento por intervalos intenso, su cuerpo necesitará energía adicional para reponer las reservas de su organismo. Esta cantidad de energía adicional que su organismo utilizará es el índice posterior a la quema de calorías, o exceso de consumo de oxígeno posejercicio (EPOC, por sus siglas en inglés). El nivel de esta necesidad energética adicional de su cuerpo se relaciona directamente con muchos factores. Algunos factores son su nivel de condición física, el nivel de intensidad del entrenamiento por intervalos, la duración de la carencia de oxígeno durante el entrenamiento y las exigencias físicas durante la fase de recuperación.

En resumen, su organismo quemará más calorías durante horas después de su entrenamiento. En consecuencia, después de un entrenamiento por intervalos intensos, quizá sienta los efectos correspondientes durante horas posteriores.

Programa de entrenamiento

A continuación se presentan ejemplos de programas de entrenamiento de nivel principiante, intermedio y avanzado. Utilice el programa de entrenamiento que refleja su nivel de entrenamiento actual. En cada uno de estos ejemplos de programas de entrenamiento, no pase a la semana siguiente hasta que la semana actual se sienta más fácil y cómoda.

Principiante	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5
Entrenamiento 1.	Estado constante	Estado constante	Estado constante	Entrenamiento por intervalos	Entrenamiento por intervalos
Entrenamiento 2.	Estado constante	Estado constante	Entrenamiento por intervalos	Estado constante	Estado constante
Entrenamiento 3.	Estado constante	Estado constante	Estado constante	Entrenamiento por intervalos	Entrenamiento por intervalos

Intermedio	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5
Entrenamiento 1.	Estado constante	Estado constante	Entrenamiento por intervalos	Estado constante	Entrenamiento por intervalos
Entrenamiento 2.	Estado constante	Entrenamiento por intervalos	Estado constante	Entrenamiento por intervalos	Estado constante
Entrenamiento 3.	Estado constante	Estado constante	Entrenamiento por intervalos	Estado constante	Entrenamiento por intervalos

Avanzado	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5
Entrenamiento 1.	Estado constante	Entrenamiento por intervalos	Entrenamiento por intervalos	Entrenamiento por intervalos	Entrenamiento por intervalos
Entrenamiento 2.	Entrenamiento por intervalos	Estado constante	Estado constante	Estado constante	Entrenamiento por intervalos
Entrenamiento 3.	Estado constante	Entrenamiento por intervalos	Entrenamiento por intervalos	Entrenamiento por intervalos	Entrenamiento por intervalos

Registro de entrenamiento

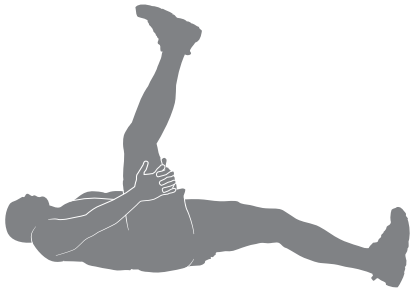
Use este registro para hacer un seguimiento de sus entrenamientos y su progreso. Dicho seguimiento de sus entrenamientos le ayuda a mantenerse motivado y a lograr sus metas.

Fecha	Amortiguador Configuración	Distancia	Tiempo	Calorías	Promedio Velocidad

Enfriamiento *

Cuando termine de usar la máquina de ejercicio TreadClimber®, contemple realizar estos estiramientos de relajación que le ayudarán a su cuerpo a recuperarse del entrenamiento y lograr mayor flexibilidad:

Levantamiento de pierna tendido
Tiéndase en el piso mirando hacia arriba con las piernas ligeramente flexionadas Levante una pierna hacia el cielo, manteniendo la rodilla recta. Apoye las manos (o una cinta) alrededor del muslo y acerque la pierna a la cabeza. Mantenga el estiramiento durante 10 a 30 segundos. Repita el estiramiento en la otra pierna. Mantenga la cabeza en el piso y no arquee la columna.



Flexión de rodilla tendido de costado
Tiéndase en el piso sobre un costado del cuerpo y apoye la cabeza sobre el brazo inferior. Flexione la rodilla superior y sostenga el tobillo con la mano del mismo lado; luego tire del talón hacia los glúteos. Mantenga el estiramiento durante 10 a 30 segundos. Tiéndase sobre el otro costado y repita el estiramiento con la otra pierna. Recuerde mantener las rodillas muy cercanas.

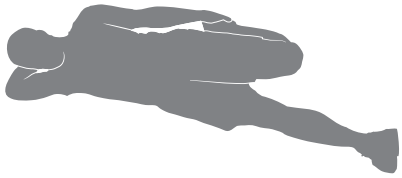
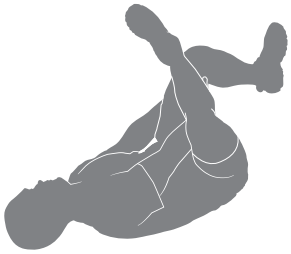
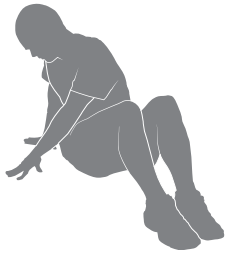


Figura cuatro tendido
Tiéndase en el piso mirando hacia arriba con las piernas flexionadas. Apoye un pie cruzado sobre el muslo de la pierna opuesta en la posición que forma un cuatro. Alcance la pierna en el piso y tírela hacia el pecho. Mantenga el estiramiento durante 10 a 30 segundos. Repita el estiramiento con la otra pierna. Mantenga la cabeza en el piso.



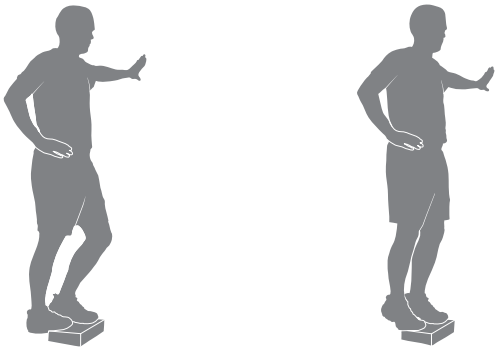
Giro sentado
Siéntese en el piso y extienda las piernas rectas frente al cuerpo con las rodillas ligeramente flexionadas. Apoye una mano en el piso detrás del cuerpo y la otra mano cruzada sobre el muslo. Gire la parte superior del cuerpo hasta donde le resulte cómodo hacia un lado. Mantenga el estiramiento durante 10 a 30 segundos. Repita el estiramiento en el otro lado.



* Fuente: Jay Blahnik's Full-Body Flexibility, segunda edición, 2010. HumanKinetics.com.

Figura cuatro sentado
Siéntese en el piso y extienda una pierna recta frente al cuerpo. Apoye el pie de la otra pierna cruzado sobre el muslo en la posición que forma un cuatro. Mueva el pecho hacia las piernas, girando en la cadera. Mantenga el estiramiento durante 10 a 30 segundos. Repita en la otra pierna. Use los brazos para sostener la espalda.

Descenso dinámico de talón
Apoye la parte delantera de un pie sobre el borde de un peldaño o una escalera. Apoye el otro pie ligeramente en frente. Baje el talón del pie de atrás hasta donde le resulte cómodo, manteniendo la rodilla recta. Termine el estiramiento levantando el talón hasta la altura que le resulte cómoda. Cada repetición de la secuencia debe tomar de 1 a 3 segundos. Repítalo como una secuencia fluida, controlada y continua de 10 a 20 veces. Repita el estiramiento con la otra pierna.



Antes de comenzar

⚠ Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Comuníquese con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia.

1. Instale la máquina de ejercicios TreadClimber® en su área de entrenamiento.

⚠ Ubique la máquina sobre una superficie limpia, resistente, nivelada y que esté libre de materiales no deseados u otros objetos que puedan estorbar su capacidad para moverse libremente. Se puede usar una estera de goma bajo la máquina para evitar la liberación de electricidad estática y proteger el piso.

La máquina puede ser trasladada por una o más personas. Asegúrese de tener la fuerza física suficiente para mover la máquina en forma segura.

2. Ajuste la configuración de intensidad en los amortiguadores Easy Step™.

Nota: Al inicio, deben coincidir las configuraciones en cada amortiguador. Comience con cada conjunto de amortiguadores con las flechas alineadas.

3. Conecte el cable de alimentación a la máquina y a un tomacorriente de pared de CA conectado a tierra.

Nota: La máquina de ejercicios TreadClimber® está diseñada para enchufarse directamente a un tomacorriente de 120V, de tres contactos, correctamente conectado a tierra. Si se debe usar un cable de extensión, asegúrese de que sea un modelo de alto rendimiento, con capacidad para 15 A.

⚠ Coloque el cable eléctrico junto a la máquina, sin que interfiera su paso cuando se baje de ella. Evite pisar el cable y el enchufe de alimentación.

4. Examine si hay algún objeto bajo los pedales. Asegúrese de que esté despejado debajo de la máquina.

5. Conecte la electricidad. Ahora hay suministro de electricidad hacia la máquina.

6. Camine sobre las cintas y párese sobre las Plataformas posapies laterales. Coloque la llave de seguridad en el ojo de la cerradura de seguridad y enganche el cordón de la llave de seguridad en su ropa.

- Para accionar el Motor de la banda de transmisión, la llave de seguridad debe estar correctamente colocada en la cerradura de seguridad.
- Siempre enganche el clip de la llave de seguridad en su ropa durante los entrenamientos.
- En caso de emergencia, saque la llave de seguridad para interrumpir la alimentación hacia el motor de las bandas. Esto detendrá rápidamente las bandas (sujétese firmemente; la parada será abrupta).

7. Presione el botón START e inicie su entrenamiento cuando las bandas alcancen la velocidad correspondiente.

⚠ Las cintas sólo se moverán luego de una cuenta regresiva de 3 segundos y de emitir un bip.

Si se ha silenciado el sonido, la consola mostrará el indicador "AUDIO OFF" (Audio apagado) antes de que inicie un entrenamiento como recordatorio.

Mantenga sus manos en las barras de apoyo y permanezca lo más cerca y cómodo posible de la parte delantera de la máquina para mantenerse equilibrado sobre los pedales.

Mantenga sus pies en el centro de cada pedal, no permita que su pies se crucen frente a su cuerpo a medida que aumenta la velocidad.

Cuando haya adquirido experiencia y se sienta cómodo con la acción de la máquina, tal vez desee dejar que sus brazos se balanceen libremente siguiendo el movimiento natural al caminar. Este entrenamiento activará sus músculos principales. Este ejercicio sólo deben realizarlo las personas que se sienten cómodas al soltar las barras de apoyo.

Modo de encendido/reposo

La consola ingresará al modo Power Up cuando la máquina se enchufa por primera vez a un tomacorriente y se presiona el botón de encendido/reposo a encendido.

⚠ Las cintas sólo se moverán luego de una cuenta regresiva de 3 segundos y de emitir un bip.

Apagado automático (Modo Sleep)

Si la consola no recibe datos dentro de aproximadamente cinco minutos, se apagará en forma automática.

Presione cualquier botón para iniciar (activar) la consola.

Configuración inicial

Durante el primer encendido, la consola solicitará la fecha y hora para el seguimiento del entrenamiento.

1. La pantalla de la consola muestra el indicador SET DATE, establecer fecha, con los ajustes de fecha predeterminados. El valor del mes será el valor activo actualmente (intermitente). Presione los botones de aumento (▲) o disminución (▼) para ajustar el valor activo actualmente (intermitente).. Presione los botones izquierdo (◄) o derecho (►) para elegir el segmento que se convertirá en el valor activo actualmente (mes/día/año)..

2. Presione el botón derecho hasta que aparezca el próximo indicador.

3. La pantalla de la consola muestra el indicador SET TIME, establecer hora, con los ajustes de hora predeterminados. El valor de la hora será el valor activo actualmente (intermitente). Presione los botones de aumento o disminución para ajustar el valor activo actualmente (intermitente). Presione los botones izquierdo o derecho para elegir el segmento que se convertirá en el valor activo actualmente (hora / minuto / a. m. o p. m.).

4. Presione ENTER (Intro) para configurar.

La consola va a la pantalla del modo de encendido.

Nota: Para ajustar estas selecciones después de la configuración inicial, consulte la sección "Modo de configuración de la consola".

Perfiles de usuario

La consola está equipada con 2 perfiles de usuarios. Cada perfil de usuario tiene valores y opciones específicas para:

- Sexo
- Año de nacimiento
- Unidades de visualización
- Peso
- Volumen de sonido
- Borrar entrenamientos

Seleccionar un perfil de usuario

Cada entrenamiento se guarda en un perfil de usuario y se puede revisar con el seguimiento de salud en línea en www.bowflexconnect.com. Asegúrese de seleccionar el perfil de usuario adecuado antes de comenzar un entrenamiento. El último usuario que haya concluido un entrenamiento se convertirá en el usuario predeterminado.

Se asignan los valores predeterminados a los perfiles de usuario hasta que se personalicen mediante edición. Asegúrese de editar el perfil de usuario para obtener información más precisa sobre calorías y frecuencia cardíaca.

Editar perfil de usuario

1. En la pantalla del modo de encendido, presione el botón User (Usuario) para elegir uno de los perfiles de usuario.

2. Mantenga presionado el botón de usuario para editar el perfil del usuario.

3. La pantalla de la consola muestra el indicador de sexo con los ajustes actuales. Presione los botones de aumento o disminución para cambiar el valor de sexo mostrado, y presione el botón ENTER para aceptar el valor mostrado.

   Nota: Para salir de la opción "Editar perfil de usuario", presione el botón STOP/PAUSE (Fin / Pausa), y la consola volverá a la pantalla del modo de encendido.

4. Para editar los datos del otro usuario (Año de nacimiento, Unidades de visualización, Peso, y Volumen de sonido) utilice los botones Aumento (▲) o disminución (▼) para ajustar, y presione ENTER para establecer cada opción.

   Nota: Para volver al indicador anterior presione el botón de izquierda, atrás o flecha.

⚠ Si se ha silenciado el sonido, la consola mostrará el indicador "AUDIO OFF" (Audio apagado) antes de que inicie un entrenamiento como recordatorio.

5. La pantalla de la consola muestra el indicador borrar entrenamientos con los ajustes actuales ("NO"). Para borrar todos los entrenamientos para el usuario seleccionado, presione el botón de aumento (▲) o disminución (▼) para cambiar el valor a “SÍ”, y presione ENTER. Ahora la consola confirma si el usuario desea borrar los entrenamientos. Utilice el botón de aumento (▲) o disminución (▼) para cambiar el valor a “SÍ”, y presione ENTER. Se han borrado los entrenamientos para este usuario.

6. La pantalla de la consola muestra la pantalla de confirmación para dos segundos, y después va a la pantalla del modo de encendido

Programa de entrenamiento

El programa de entrenamiento de la máquina de ejercicio cardiovascular TreadClimber® es un entrenamiento abierto que permite realizar ajustes diarios para su objetivo de entrenamiento. El entrenamiento comienza con la pantalla de segmento de entrenamiento en blanco y se activan segmentos a medida que se queman las calorías. Cada segmento de la pantalla de segmento de entrenamiento representa una caloría. A medida que se quema cada caloría, se activa un segmento.

Nota: Cuando un entrenamiento supera las 500 calorías, la consola activa un icono de “+ 500” y desactiva los segmentos de 500 de la pantalla de segmento de entrenamiento.

Para iniciar un entrenamiento con TreadClimber®:

1. Revise el perfil del usuario actualmente seleccionado. Presione el botón USER (Usuario) para cambiar el perfil de usuario activo.

2. Camine sobre las cintas y párese sobre las Plataformas posapies laterales. Coloque la llave de seguridad en el ojo de la cerradura de seguridad y enganche el cordón de la llave de seguridad en su ropa.

3. Presione el botón START (Inicio). Su entrenamiento TreadClimber® comenzará después de una cuenta regresiva sonora de tres segundos.

   Nota: Asegúrese de leer la sección del manual "Antes de comenzar".

Cambio de la velocidad de la banda de deslizamiento

Durante un entrenamiento, la banda de deslizamiento comienza en 1.0 mph/kph. Para ajustar la velocidad de la banda de deslizamiento, presione el botón de aumento o disminución de velocidad para ajustarlo a incrementos de 0,1 mph/kph. Mantenga presionado el botón de aumento o disminución de velocidad para ajustar los aumentos rápidamente.

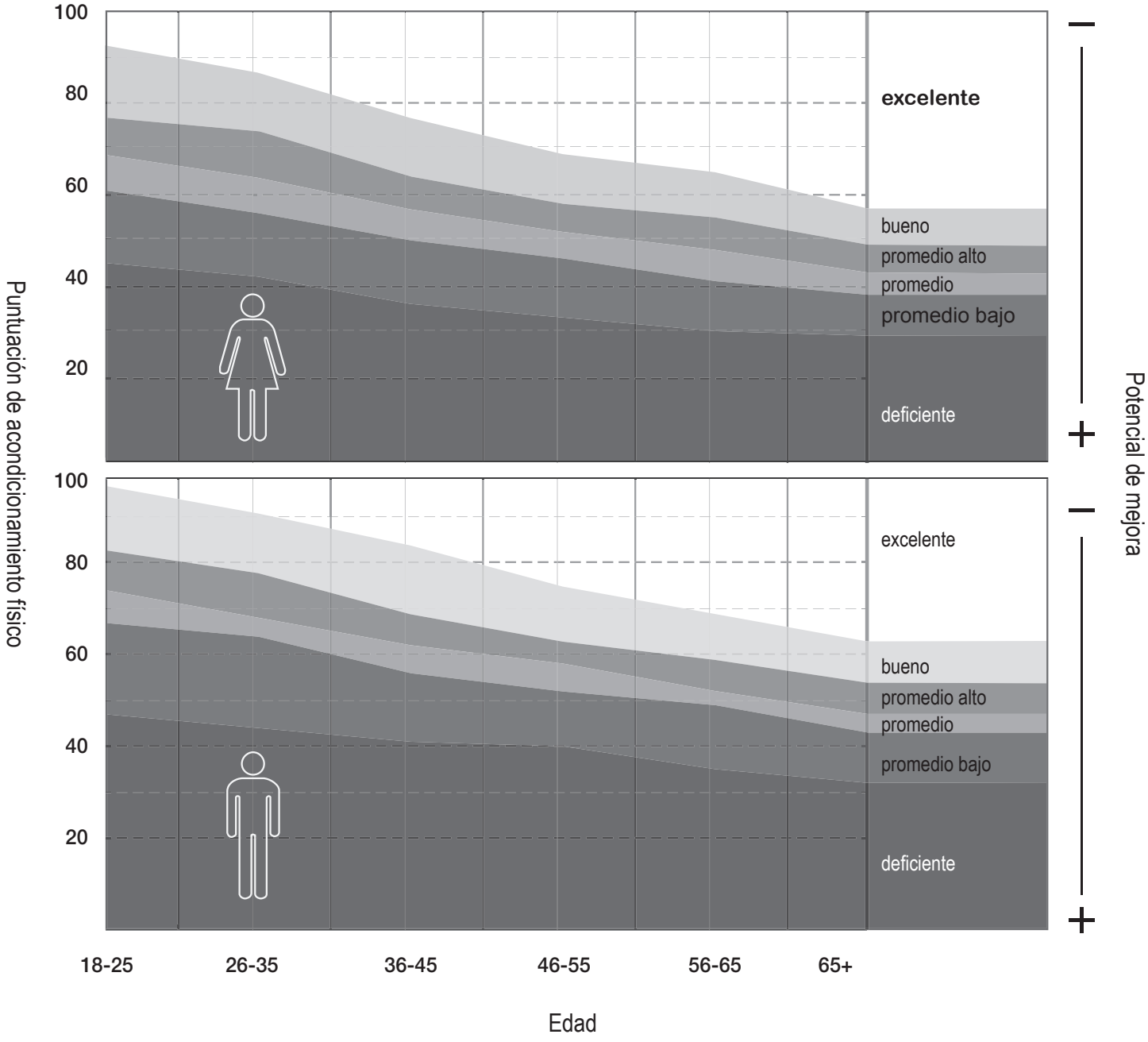
Utilice los botones de velocidad rápida para ajustar la velocidad rápidamente de la banda de deslizamiento. Los botones de velocidad rápida ajustan la banda de deslizamiento por incrementos de 0,5 mph/kph.

Pantalla de puntuación de acondicionamiento físico

La puntuación de acondicionamiento físico se basa en un cálculo de la fórmula VO2 Max del usuario y quema de calorías durante los últimos cinco entrenamientos. La fórmula VO2 Max se calcula mediante los datos de rendimiento (tiempo, distancia y frecuencia cardíaca promedio, o un cálculo de la frecuencia cardíaca promedio si esa información no está disponible). La fórmula VO2 Max es el consumo máximo de oxígeno de la condición física aeróbica de la persona y define la capacidad de resistencia del usuario durante el ejercicio prolongado. (V = Volumen, O2 = Oxígeno y Max = frecuencia máxima).

Por cada entrenamiento concluido que dure más de 10 minutos o 1 milla (1.6 km) en distancia, la consola aplicará esos valores de entrenamiento a su puntuación de acondicionamiento físico. Este valor se muestra en la pantalla de puntuación del acondicionamiento físico de la consola.

Nivel de acondicionamiento físico del usuario según la puntuación de acondicionamiento



Nota: Una banda de pecho para frecuencia cardíaca ofrece la información más precisa para calcular la puntuación de acondicionamiento físico. Se otorga una puntuación de acondicionamiento físico cuando se realiza un mínimo de 10 minutos o 1 milla (1.6 km) de distancia durante un entrenamiento. Si no se suministra ningún dato de frecuencia cardíaca, se utilizará una aproximación basada en el perfil de usuario para calcular la puntuación.

La puntuación de acondicionamiento físico puede cambiar solo ligeramente en el caso de un usuario que realice la misma longitud de entrenamiento a un nivel de intensidad semejante. Sin embargo, si ese mismo usuario aumenta la intensidad en la misma longitud de entrenamiento, la puntuación aumentará En vista de que la puntuación se basa en la fórmula VO2 Max (estimada), incluso un aumento pequeño de la puntuación muestra un cambio significativo en el nivel de acondicionamiento físico del usuario.

Nota: La puntuación de un usuario puede caer ligeramente en caso de fatiga.. Con la combinación adecuada de ejercicio y descanso, la puntuación de acondicionamiento físico de un usuario aumentará de manera semejante a su fórmula VO2 Max. Esto también se reflejará en su capacidad de realizar entrenamientos más prolongados y rápidos. La puntuación de acondicionamiento físico solo debe compararse con su puntuación anterior y no con otros perfiles de usuario.

Pausa o detención de un entrenamiento

1. Sujetándose firmemente de las barras de apoyo, bájese de las bandas a las plataformas posapies laterales a ambos lados de los pedales.

2. Presione STOP/PAUSE para interrumpir el entrenamiento. Las bandas disminuirán la velocidad hasta detenerse completamente.

   Nota: Si se ha hecho una pausa en el entrenamiento y éste no se reinicia en 5 minutos, la máquina finalizará el entrenamiento y mostrará los resultados del entrenamiento.

3. Para reiniciar el entrenamiento, presione el botón START. Para terminar el entrenamiento, vuelva a presionar STOP/PAUSE. La consola visualizará sus resultados del entrenamiento.

⚠ Para evitar la operación no vigilada de la máquina, siempre retire la llave de seguridad y desconecte el cable eléctrico del tomacorriente de pared o de la entrada de CA de la máquina. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

También se puede detener un entrenamiento cambiando el usuario durante un entrenamiento. Para seleccionar un perfil de usuario diferente, presione el botón usuario. La consola confirmará el cambio al usuario antes de finalizar el entrenamiento actual. Una vez confirmado, el entrenamiento termina.

Adjudicaciones

Las adjudicaciones se otorgan al usuario durante un entrenamiento. Cuando cada Adjudicación se gana, la consola hará un sonido, mostrará el nombre del logro y activará un icono de Adjudicación. El rango de Adjudicaciones varía y puede cubrir múltiples entrenamientos.

- Inició el entrenamiento
- Para cada 100 calorías que se queman
- Alcanzó el estado post quema (alcanzó zona de frecuencia cardíaca)
- 1 milla / 1 kilómetro más rápido
- 5 millas / 5 kilómetros más rápidos
- Frecuencia más elevada de calorías por minuto (Cal/Min)
- Entrenamiento más largo (en tiempo)
- Entrenamiento concluido
- Entrenamiento de 3 días seguidos
- Entrenamiento de 5 días seguidos
- Entrenamiento durante 90 minutos en una semana (disponible una vez cada 7 días, el primer día comenzando el primer entrenamiento)

Para revisar las adjudicaciones alcanzadas en un momento posterior, exporte y cargue el entrenamiento para su cuenta en bowflexconnect.com. La lista de las adjudicaciones alcanzadas se proporcionará con los resultados del entrenamiento.

Entrenamiento concluido / Resultados

Cuando se alcanza el objetivo de un entrenamiento, en la consola aparece “Entrenamiento concluido,” para dos segundas y después detener las bandas de desplazamiento. La consola mostrará los resultados del entrenamiento.

Nota: Si se concluye un entrenamiento cuando una unidad de memoria USB ya esté insertada, la consola no exportará los nuevos resultados del entrenamiento hasta que la consola salga del modo de resultados y muestre la pantalla del modo de encendido. Si la consola no recibe ningún dato adicional después de 5 minutos, ésta se apagará.

Modo de configuración de la máquina

El modo de configuración de la máquina le permite ajustar la fecha y el tiempo, revisar mensajes de errores, actualizar sistemas clave, y visualizar las horas de funcionamiento totales para la máquina.

1. Para ingresar al modo de configuración de la consola, mantenga presionados simultáneamente los botones STOP/PAUSE (Alto/Pausa) y derecho durante 3 segundos mientras está en el modo de encendido.

   Nota: Presione STOP/PAUSE (Alto/Pausa) para salir del modo de configuración de la consola y volver a la pantalla del modo de encendido.

2. La pantalla de la consola muestra el indicador SET DATE, establecer fecha, con los ajustes de fecha predeterminados. El valor del mes será el valor activo actualmente (intermitente). Presione los botones de aumento o disminución para ajustar el valor activo actualmente (intermitente). Presione los botones izquierdo o derecho para elegir el segmento que se convertirá en el valor activo actualmente (mes/día/año).

3. Presione el botón derecho hasta que aparezca el próximo indicador.

4. La pantalla de la consola muestra el indicador SET TIME, establecer hora, con los ajustes de hora predeterminados. El valor de la hora será el valor activo actualmente (intermitente). Presione los botones de aumento o disminución para ajustar el valor activo actualmente (intermitente). Presione los botones izquierdo o derecho para elegir el segmento que se convertirá en el valor activo actualmente (hora / minuto / a. m. o p. m.).

5. Presione el botón derecho hasta que aparezca el próximo indicador.

6. La pantalla de la consola muestra la versión de software actual.

7. Presione el botón derecho para pasar a la siguiente opción.

8. La pantalla de la consola muestra la versión de MCB actual.

9. Presione el botón derecho para pasar a la siguiente opción.

10. La pantalla de la consola muestra el indicador VIEW ERROR MESSAGES (Ver mensajes de error). Presione el botón ENTER (Intro) para seleccionar esta opción. La pantalla de la consola muestra ERROR VERSION X (Versión de error X). Presione el botón de flecha derecha para ver los códigos de error.

11. Presione STOP/PAUSE (Alto/Pausa) para salir del registro de errores.

12. La pantalla de la consola muestra RUN HOURS (Horas de funcionamiento) correspondientes a la máquina.

13. Presione el botón derecho.

14. La consola muestra el indicador CONSOLE RESET (restablecer consola). Restablecer consola borra la configuración de los perfiles de usuario y todos los entrenamientos.

    Nota: Si desea restablecer la consola, presione el botón ENTER. Presione los botones de aumento o disminución para seleccionar la opción "CONSOLE RESET YES" (confirmar restablecer consola) y presione ENTER. La consola se restablecerá y volverá a la pantalla del modo de encendido.

15. Presione el botón derecho.

16. La consola muestra el indicador SOUND UPGRADE (actualizar sonido).

    Nota: Si tiene una actualización para los sonidos, inserte la unidad de memoria USB con el archivo de actualización en la consola y presione el botón ENTER. Presione los botones de aumento o disminución para seleccionar la opción "SOUND UPGRADE YES" (confirmar actualización de sonido) y presione ENTER. La consola mostrará la leyenda "SAVING" (Guardando) seguida de "REMOVE USB" (Retire la USB) cuando pueda retirar la unidad de memoria USB de manera segura. La consola saldrá del modo de configuración de la consola y volverá a la pantalla del modo de encendido.

15. Presione el botón derecho para salir del modo de configuración de la consola y volver a la pantalla del modo de encendido.

Lea íntegramente la totalidad de las instrucciones de mantenimiento antes de comenzar cualquier trabajo de reparación. En determinadas condiciones, se requiere un asistente para realizar las tareas necesarias.

El equipo se debe revisar permanentemente para ver si está dañado o hay que hacerle reparaciones. El propietario es responsable de garantizar que se realice un mantenimiento periódico. Los componentes gastados o dañados deben repararse o reemplazarse inmediatamente. Para mantener y reparar el equipo, solo pueden usarse componentes provistos por el fabricante.

⚠PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o el uso no supervisado del equipo, siempre desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente de pared y de la máquina, y espere 5 minutos antes de la limpieza, el mantenimiento o la reparación de la máquina. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

Diariamente: Antes de cada uso, inspeccione si hay piezas sueltas, rotas, dañadas o gastadas. No use la máquina si presenta alguna de estas condiciones. Después de cada entrenamiento, use un paño húmedo para limpiar la humedad de la máquina y la consola.

Nota: evite la humedad excesiva en la consola.

Semanalmente: Verifique que los rodillos funcionen correctamente. Limpie la máquina para eliminar el polvo, la suciedad o la mugre. Limpie la parte superior de la banda con un paño húmedo con jabón y séquela de manera cuidadosa y a fondo con un paño seco. No permita que ningún líquido penetre bajo las bandas o al interior del armazón de la base.

Mensualmente: Asegúrese de que todos los pernos y tornillos estén bien apretados. Apriete si es necesario.

AVISO: No limpie con solvente a base de petróleo ni limpiador para autos. Asegúrese de mantener la consola libre de humedad.

Lubricación de la banda y la plataforma de desplazamiento

La máquina TreadClimber® está equipada con un sistema de plataforma y banda de bajo mantenimiento. La fricción de la banda puede afectar el funcionamiento y la vida útil de la máquina. Su máquina de ejercicios TreadClimber® viene con un suministro inicial de lubricación para las bandas.

Programa de lubricación

Nivel de usuario	Total de horas de entrenamiento por semana	Cuándo lubricar
Leve	menos de 3 horas	cada 3 meses
Moderado	de 3 a 5 horas	cada 2 meses
Intenso	5 o más horas	todos los meses

Le recomendamos que use una de las siguientes opciones:

- Juego de lubricación para cintas para correr Lube-N-Walk® Treadmill (disponible en www.bowflex.com o en su distribuidor local especializado en acondicionamiento físico)
- Silicona 100% pura, disponible en la mayoría de las ferreterías y tiendas de piezas para automóviles.

A medida que utiliza la máquina de ejercicios, la consola muestra “NOTE LUBRICATE BELT” (note banda lubricada) seguido de “REVIEW USER MANUAL” (revise el manual del usuario) en las horas de configuración. Este es sólo un recordatorio y se debe agregar a su cronograma de revisión. Sólo aplique el lubricante cuando sea necesario. Presione el botón ENTER (Intro) para aceptar el recordatorio.

Para obtener los mejores resultados, lubrique periódicamente los pedales con un lubricante a base de silicona, respetando las siguientes instrucciones:

1. Desenchufe completamente la máquina del tomacorriente de pared y quite el cable de alimentación de la máquina. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

2. Levante cuidadosamente cada banda y aplique lubricante a base de silicona en el centro de la plataforma del pedal a lo largo de toda la superficie alcanzable de la misma. Aplique de 0,5 a 1,5 onzas del lubricante sobre la plataforma bajo cada banda.

   AVISO: Siempre utilice un lubricante de 100% de silicona pura. No use un desengrasante como lubricante en aerosol WD-40® o un producto a base de petróleo ya que esto podría afectar gravemente el rendimiento.

   Nota: Es posible que se necesite aflojar las bandas de desplazamiento para permitir el acceso durante la lubricación. Consulte el procedimiento “Ajuste de las bandas de desplazamiento” si es necesario.

3. Vuelva a conectar el cable eléctrico a la máquina y luego al tomacorriente de la pared.

4. Manténgase a un costado de la máquina.

5. Encienda la máquina y empiece a hacer funcionar las bandas a la velocidad más baja. Deje funcionar las bandas durante aproximadamente 15 segundos.

6. Desconecte la máquina.

7. Tenga cuidado de limpiar cualquier exceso de lubricante de los pedales. También recomendamos una inspección periódica de las superficies de los pedales bajo las bandas. Si las plataformas parecen estar desgastadas, comuníquese con un representante de servicio al cliente

⚠ Para disminuir la posibilidad de deslizarse, asegúrese de que el área de pedales no tenga grasa o aceite. Limpie todo exceso de aceite que haya en las superficies de la máquina.

Alineación de la banda de desplazamiento

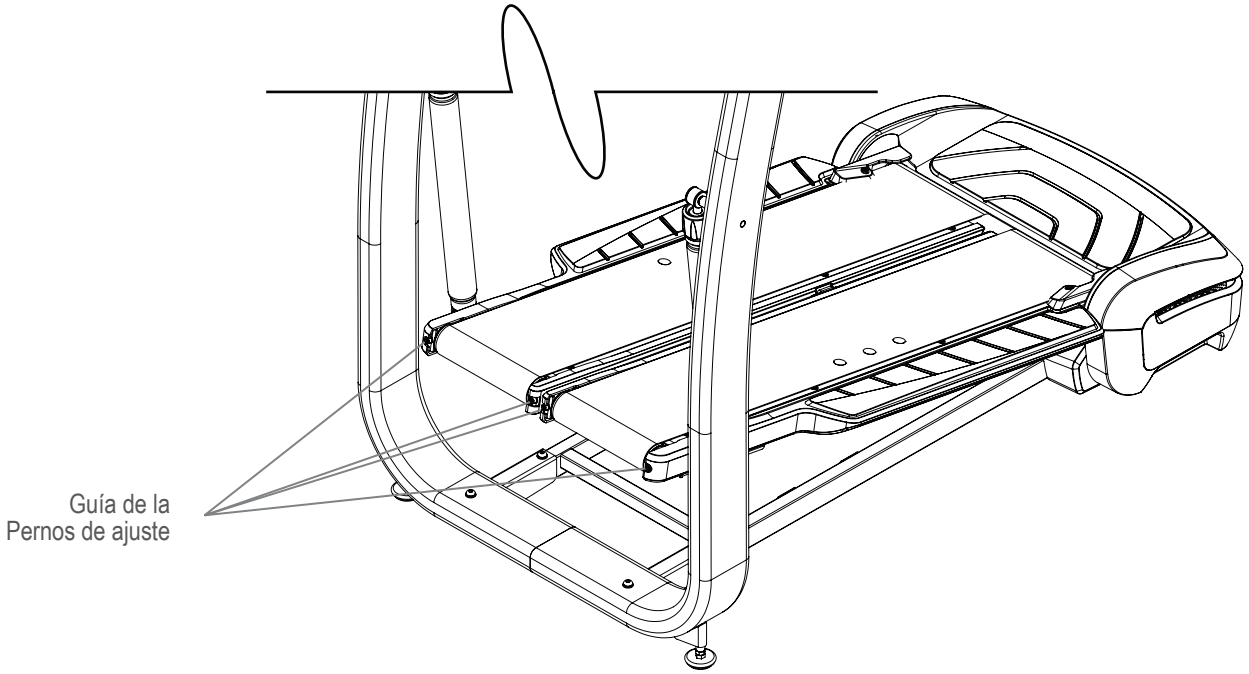
Las bandas de desplazamiento se deben ajustar si no están lo suficientemente centradas y causan un sonido de roce o raspadura. Los ajustes se pueden hacer en el rodillo delantero de cada pedal.

Ajuste de las bandas de desplazamiento: Con la máquina en funcionamiento, observe dónde corren las bandas sobre cada pedal. Los pernos de ajuste de la banda de desplazamiento están en el extremo delantero de cada rodillo. Si la banda se desplaza demasiado hacia la derecha, use la llave hexagonal del tamaño correcto para girar el perno de ajuste hacia la derecha en esa banda en incrementos de una vuelta. Si la banda se desplaza demasiado hacia la izquierda, haga el mismo procedimiento en el perno de ajuste izquierdo.

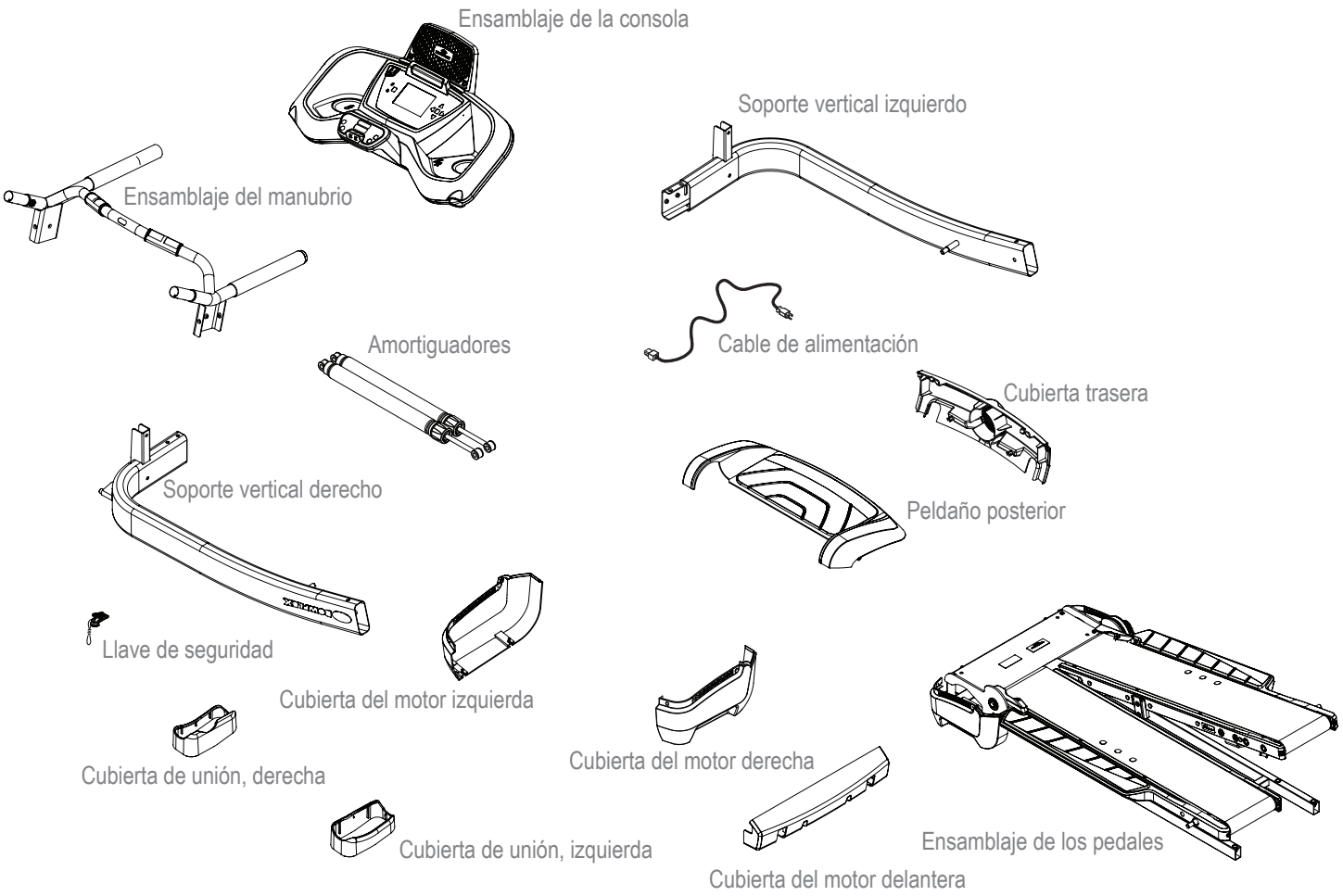
Nota: No gire los pernos hacia la izquierda cuando ajusta la alineación de la banda.

Verificación de la tensión de la banda: Verifique la tensión de la banda solo cuando la máquina esté desenchufada. Desde el punto medio de la banda, una banda con la tensión correcta sólo debe tener una pulgada de huelgo. Para verificar, tire la banda hacia arriba en su punto medio y mida la distancia hasta la plataforma. Si la distancia es superior a una pulgada, la banda está suelta. Para apretarla, gire ambos pernos de ajuste de la banda de desplazamiento hacia la derecha media vuelta y vuelva a verificar la tensión. Repita este paso si es necesario.

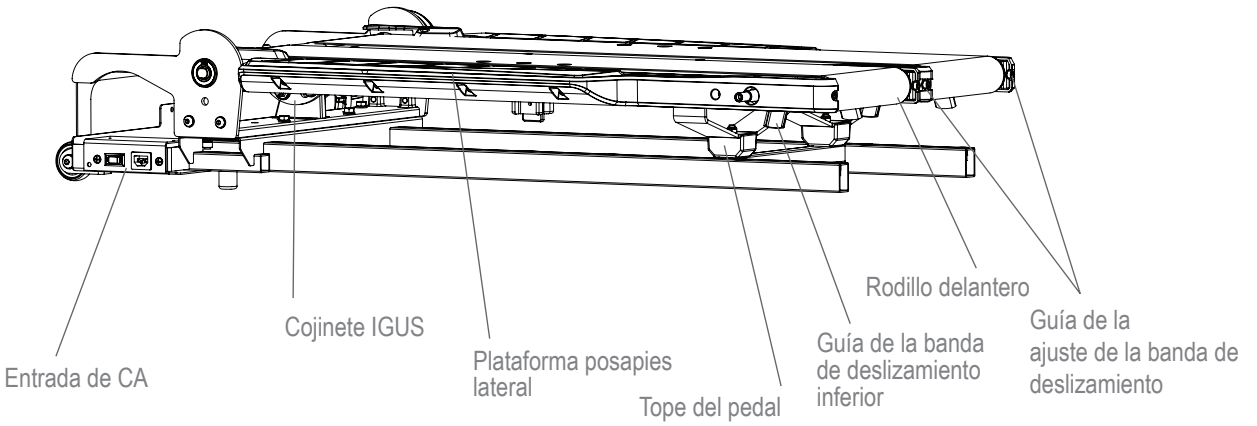
Nota: Los pernos se giran hacia la izquierda en forma equitativa para disminuir la tensión de la banda.

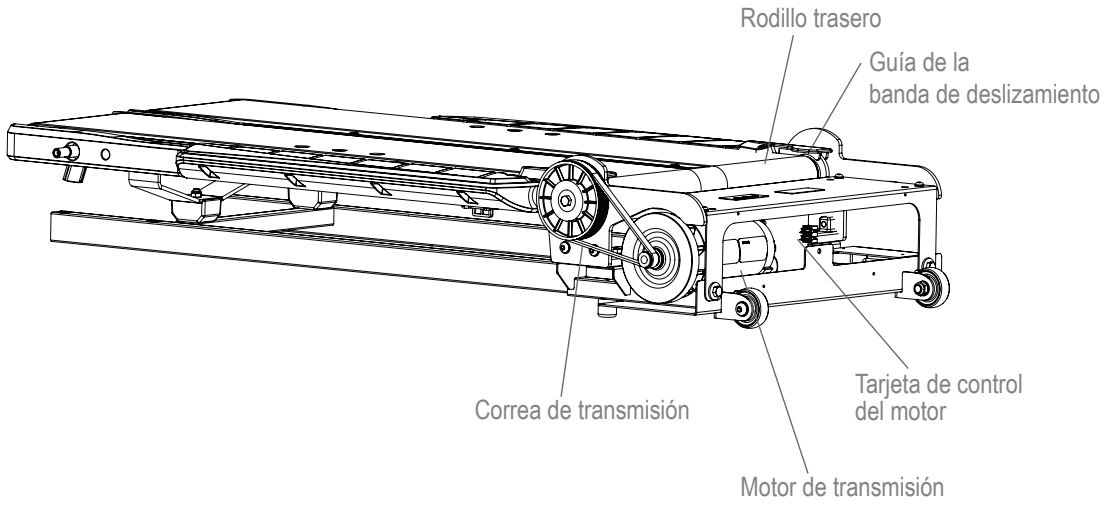


Piezas para mantenimiento



Piezas para mantenimiento (ensamblaje del pedal)


Entrada de CA
Cojinete IGUS
Plataforma posapies lateral
Tope del pedal
Guía de la banda de deslizamiento inferior
Rodillo delantero
Guía de la ajuste de la banda de deslizamiento



Solución de problemas

Condición/problema	Lo que debe revisarse	Solución
La unidad no se enciende o inicia	Tomacorriente	Asegúrese de que el tomacorriente esté funcionando correctamente. Verifíquelo enchufando otro dispositivo (ej. lámpara) en el tomacorrientes. Si el tomacorriente está conectado a un interruptor de luz, revise para asegurarse de que esté encendido. Si el tomacorriente no está funcionando, encuentre uno que funcione.
	El cable de alimentación no está enchufado	Asegúrese de que el cable de alimentación esté firmemente asegurado en la entrada de CA de la unidad y firmemente insertado en un tomacorriente de pared sin GFI/AFCI.
	Interruptor de alimentación apagado	Asegúrese de que el interruptor de encendido a la derecha de la unidad esté en la posición “ON”. El interruptor se iluminará de color rojo para indicar que hay alimentación.
	Llave de seguridad no introducida	Introduzca la llave de seguridad en la consola (Vea Procedimiento de parada de emergencia).
	Si el problema persiste	Comuníquese con el servicio al cliente.
La velocidad que se muestra no es exacta.	Pantalla configurada en la unidad de medida incorrecta. (imperial inglesa/métrica)	Cambie unidades de visualización en la configuración Perfil del usuario.
Desalineación de la banda de desplazamiento	Guías de la banda trasera	Las bandas deben montarse en la parte superior de la guías de la banda triangular negra, en la parte posterior de los pedales.
	Ajuste del desplazamiento	No es necesario que las bandas estén perfectamente centradas y, en general, están más descentradas en la parte posterior que en la parte delantera. Esto puede variar en función del tranco del usuario. Si la banda se desplaza hacia un lado lo suficientemente lejos como para provocar el roce de la banda, consulte el procedimiento “Ajuste de las bandas de desplazamiento”.
Ruido de rechinamiento o de raspadura según la velocidad	Alineación de la banda	Verifique la alineación de la banda de desplazamiento. El contacto de la banda con las guías metálicas bajo los pedales puede provocar un fuerte ruido de rechinamiento. Si las bandas están desalineadas, ajuste la banda de desplazamiento.
	Rodillos o motor	Comuníquese con atención al cliente para obtener ayuda adicional.
Tambaleo o resbalamiento de la banda al caminar sobre la unidad	Tensión de la banda de desplazamiento	Siga el procedimiento “Ajuste de las bandas de desplazamiento” para ajustar la tensión de dicha banda.
Ruidos de golpeteo cuando la unidad está funcionando	Cojinetes Igus	Si el sonido de golpeteo parece provenir directamente del rodillo trasero, verifique los cojinetes Igus (con forma de “sombrero” blanco) y reemplácelos si están agrietados.
	Pernos de amortiguadores	Revise y ajuste los pernos superior e inferior que conectan los amortiguadores a la unidad.
Las bandas dejan de girar durante el uso	Llave de seguridad	Enchufe la llave de seguridad en la consola (Vea el procedimiento de emergencia dentro de la sección Precauciones de seguridad importantes).
	Sobrecarga del motor	La unidad puede estar sobrecargada y consumiendo demasiada corriente, lo que provoca que la unidad se apague para proteger el motor. Consulte el programa de lubricación de la banda para determinar si las bandas necesitan lubricación, revise la tensión de la banda de desplazamiento y el reinicie la unidad.
	Tomacorriente	Es posible que el tomacorriente no tenga suficiente alimentación disponible para la máquina debido a que hay otros dispositivos en el mismo circuito. Quite todo dispositivo del circuito de alimentación y reinicie la máquina.

La consola muestra “INSERT SAFETY KEY” (insertar llave de seguridad)	Llave de seguridad	Inserte la llave de seguridad en el puerto de llave de seguridad de la consola.
La consola muestra “NOTE LUBRICATE BELT” (note banda lubricada) seguida por “REVIEW USER MANUAL” (revise el manual del usuario)	Lubricación de la banda	Consulte el cronograma de lubricación y aplíquelo si es necesario. Presione el botón ENTER (Intro) para salir del aviso.
La consola muestra “ERROR COMMUNICATION” (error de comunicación) seguido por “RESTART MACHINE” (reiniciar máquina)	Cable de E/S	Reinicie la máquina. Si el error persiste, comuníquese con el Servicio al cliente para solicitar ayuda suplementaria.
La consola muestra “ERROR MOTOR BOARD” (error del panel del motor) seguido por “CONTACT SUPPORT” (apoyo de contacto)	Tarjeta de control del motor	Comuníquese con servicio al cliente para obtener ayuda adicional.
La consola muestra “ERROR OVERLOAD” (error de sobrecarga) seguido por “COOL DOWN 20 MIN” (enfriamiento 20 minutos)	Cubiertas del motor	Haga un ciclo de apagado y encendido para permitir que la máquina se enfríe durante al menos 20 minutos. Asegúrese de que los orificios de ventilación de la cubierta del motor estén sin suciedad. Si el problema persiste, comuníquese con el Servicio al cliente para solicitar ayuda suplementaria.
La consola muestra “ERROR MOTOR WIRE” (error del cable del motor) seguido por “CONTACT SUPPORT” (apoyo de contacto)	Conexiones del motor	Comuníquese con servicio al cliente para obtener ayuda adicional.
La consola muestra “ERROR STUCK BUTTON” (error de botón atascado) seguido por “Name of BUTTON” (nombre de botón)	Botón especificado	Libere el botón especificado. Si el error persiste, tome nota del botón atascado y comuníquese con el servicio al cliente para obtener ayuda adicional.
La consola muestra “PLEASE CYCLE POWER” (ciclo de encendido) y una de las siguientes: “MCB COMM LOST”, “MCB RELY STUCK CLSD”, “MCB RELY STUCK OPEN”, “MCB TACH OVER SPEED”, “MCB TACH TIMEOUT“, “MCB COMM TIMEOUT”, “MCB OVER CURREN SOC”, “MCB OVER CURRE CRIT”, “MCB OVER CURRE DMAG”, y “MCB HW OVERS SPEED”	Tarjeta de control del motor	Reinicie la máquina. Si el error persiste, comuníquese con el Servicio al cliente para solicitar ayuda suplementaria.

Guía de pérdida de peso corporal Bowflex™

Presentación de información general

Bienvenido a la guía de pérdida de peso de Bowflex™. Este plan está diseñado para usarse con el equipo Bowflex® y ayudarlo a usted a lo siguiente:

- Bajar de peso y reducir grasa
- Mejorar su salud y su bienestar
- Aumentar su energía y vitalidad

⚠ Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios o un nuevo plan de salud y alimentación. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Comuníquese con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada en la consola es una aproximación y deberá utilizarse solamente como referencia.

Al concentrarse en los tres elementos principales de la Guía de Pérdida de Peso Corporal Bowflex™: calidad, equilibrio y constancia, podrá lograr la pérdida de peso y mantenerla, además de lograr sus metas de condición física para las próximas seis semanas y las posteriores..

- **Calidad:** Este plan hace hincapié en el consumo de más alimentos integrales y la obtención de la mayor cantidad de nutrientes posible de sus calorías. Al hacer que la mayor parte de su dieta provenga de alimentos de un solo ingrediente (por ejemplo, frutas, verduras, pescado, proteínas sin grasa, huevos, frijoles, nueces y granos integrales), usted obtendrá las vitaminas, los minerales, la fibra, la proteína y las grasas saludables que su organismo necesita.
- **Equilibrio:** Cada uno de los alimentos y los refrigerios de esta guía tiene una fuente de fibra o carbohidratos inteligentes, proteína y grasa saludable para mantener la constancia de sus niveles de energía durante el día e impulsar sus entrenamientos.. Con este equilibrio, usted se sentirá satisfecho por más tiempo, lo cual es fundamental para la pérdida de peso.
- **Constancia:** Es importante para su metabolismo y su mente obtener aproximadamente la misma cantidad de calorías al día.. Si usted se excede un día, no intente compensarlo el día siguiente con el ayuno o una reducción drástica de calorías. ¡Siga esta guía para recuperar el rumbo!

Resultados y expectativas

Los resultados variarán según la edad, peso al comenzar, y nivel de ejercicios. Al adherir a una dieta y una rutina de ejercicios, puede perder entre 1 a 3 libras por semana y experimentar mayores niveles de energía.

Cinco consejos para el éxito a largo plazo

1. **Conserve un registro de alimentos** con niveles de apetito y consumo de agua. Hay registros de alimentos y aplicaciones móviles disponibles en www.myfitnesspal.com y www.loseit.com
2. **Pésese o mídase semanalmente**:no lo haga con mayor ni menor frecuencia.. Lo mejor es pesarse semanalmente en lugar de hacerlo diariamente o cada dos días. Usted llevará un seguimiento de sus avances y de su régimen sin desanimarse si la báscula no se mueve durante unos días. Recuerde que el peso es solo un número y se ve influido por el aumento de masa muscular además de la pérdida de grasa. Generalmente, la forma en que la ropa se ajusta es un mejor indicador de los avances a medida que su cuerpo se adapta al ejercicio y los cambios nutricionales.
3. **Mida las porciones:** Para evitar el aumento de las porciones, utilice tazas o cucharas de medición para granos (arroz, pasta, cereal), frijoles, nueces, aceites y productos lácteos.. Utilice la "Guía del tamaño de las porciones" para otros alimentos.
4. **Planee con anticipación:** Realice un plan semanal de sus comidas o registre sus alimentos con un día de anticipación.. La planeación lo prepara para el éxito, especialmente en el caso de eventos sociales y el consumo en restaurantes.
5. **Practique sus hábitos deseados a largo plazo:** Es fácil justificar las elecciones deficientes de alimentación cuando solo se concentra en el corto plazo.. Concéntrese en la satisfacción a largo plazo de una versión más saludable y estética de su cuerpo en lugar de la gratificación temporal derivada de los placeres.

Cómo utilizar esta guía

- **Consuma el desayuno como máximo 90 minutos después de despertarse en la mañana y equilibre sus comidas y refrigerios durante el día**
  - – No deje pasar más de 5 o 6 horas sin comer
  - – Si no está acostumbrado a desayunar, comience con una fruta pequeña y coma algo más 1 o 2 horas después. Su cuerpo se adapta a la falta del desayuno, pero tan pronto como comience a comer en la mañana y reduzca las porciones de la cena, se dará cuenta de que su apetito aumentará. Esta es una buena señal de que su metabolismo está funcionando.

- **Combine las opciones de las comidas**
  - Elija 1 opción del plan de comidas correspondiente (para hombre o para mujer) para el desayuno, la comida y la cena, y ponga atención al tamaño de las porciones
  - Elija 1 o 2 opciones de refrigerio por día
  - Tiene la opción de sustituir un refrigerio por un deleite menor a 150 calorías
  - Utilice el plan de comidas, las opciones muestra y la lista de víveres para crear sus propias comidas con más variedad
  - Puede cambiar cualquier tipo de proteína, verdura o carbohidrato inteligente por las opciones de comidas que se sugieren. Por ejemplo:
    - Pavo por atún
    - Cualquier pescado o marisco por pollo
    - Verduras cocidas en lugar de ensalada
- **Consuma sus calorías**
  - Reduzca las bebidas altas en calorías como el refresco, los jugos, las bebidas con cafeína y el alcohol
  - Consuma agua, té sin edulcorantes y café Consuma un mínimo de 64 oz (1.9 l) de agua al día para mantenerse bien hidratado
- **Si aún tiene hambre después de una comida o entre comidas:**
  - Beba un vaso de agua y espere 15 a 20 minutos. Muchas veces confundimos el hambre (¡o incluso el aburrimiento!) con la sed. Tolere las ganas iniciales de comer; algunas veces se desvanecerán.
  - Si aún está hambriento después de esperar 15 a 20 minutos, consuma un refrigerio o comida pequeña con frutas, verduras y proteína.

Si su meta es aumentar la masa muscular o la fuerza:

- Utilice el mismo plan de comidas, pero aumente el tamaño de las porciones en la misma proporción para aumentar el número total de calorías que consume diariamente. Por ejemplo, aumente el tamaño de las porciones de proteína y carbohidratos inteligentes en las comidas al 50 %. Otra opción consiste en agregar un refrigerio para satisfacer las necesidades de calorías en aumento de su organismo y aumentar la masa muscular y la fuerza.
- Para atender la nutrición posterior al entrenamiento, consuma uno de sus refrigerios como máximo 30 minutos después de haber concluido su entrenamiento. Asegúrese de combinar los carbohidratos, por ejemplo: fruta con proteína (yogur, leche o proteína en polvo) para estimular el aumento y la recuperación de los músculos. La leche con chocolate también es una gran opción.

Información general del plan de comidas

El plan de comidas para mujeres aporta aproximadamente 1 400 calorías, y el plan de comidas para hombres aporta aproximadamente 1 600 calorías de nutrición de alta calidad para ayudarlo a bajar de peso y sentirse bien, además de aprovechar al máximo sus calorías. Las vitaminas, los minerales y antioxidantes derivados del consumo de alimentos integrales ayudan a desarrollar una salud óptima. Estos niveles de calorías generarán una pérdida de peso saludable para la mayoría de las personas. Recuerde que el metabolismo de las personas es muy diferente según la edad, la estatura, el peso, el nivel de actividad y la genética. Ponga atención a su peso, los niveles de apetito y la energía, y ajuste sus calorías en caso necesario.

Siga estos lineamientos si tiene más de 55 años de edad:

- Si tiene más de 55 años, necesita menos calorías porque su metabolismo se hace más lento con la edad. Consuma tres comidas con un refrigerio opcional al día.

Siga estos lineamientos si tiene menos de 25 años de edad:

- Si tiene menos de 25 años, quizá necesite más calorías. Agregue otro refrigerio si siente un bajo nivel energético o tiene demasiada hambre.

Desayuno

El desayuno incluye una porción de carbohidratos inteligentes, fruta y una fuente de proteína, que también tendrá grasa. Con un equilibrio de carbohidratos y fibra de los carbohidratos inteligentes y la fruta, en combinación con la proteína y la grasa, usted tendrá energía para el día y podrá controlar los niveles de apetito durante el día.

Refrigerios

Cada refrigerio representa un equilibrio entre carbohidratos y proteína para procurar una mayor constancia de sus niveles de azúcar en la sangre, lo cual significa que usted no sentirá hambre ni disparos o derrumbes de los niveles energéticos.

Esto ocurre cuando usted consume un refrigerio que solo es alto en carbohidratos, como las chips, los dulces, los refrescos, las galletas saladas o los pretzels.

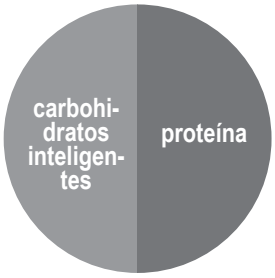
Comida y cena

La comida combina la satisfacción de la fibra procedente de las verduras y los carbohidratos inteligentes con una proteína sin grasa o baja en grasa. La grasa saludable puede provenir de la proteína, agregada durante la preparación de los alimentos, las nueces de una ensalada o como aderezo o salsa, como el aderezo para ensaladas de aceite y vinagre.

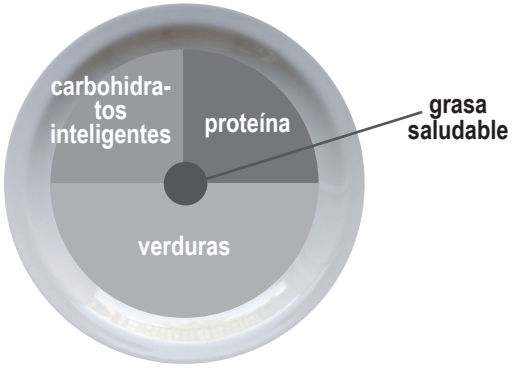
La siguiente es información general de cómo debe ser un día ideal:
(Consulte la "Guía del tamaño de las porciones" para revisar el tamaño adecuado de las porciones)

Desayuno

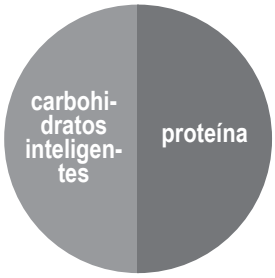
Refrigerio n.º 1



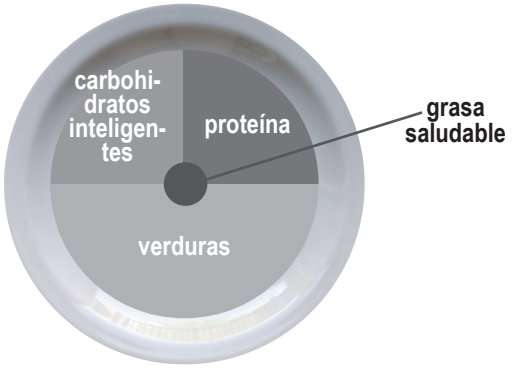
Comida



Refrigerio n.º 2



Cena



Opciones de desayuno	Fruta	Carbohidratos inteligentes	Proteína/Grasa
Avena con frutas y nueces Cueza avena natural en agua.. Agregue encima fruta, nueces, leche, canela y miel.	Bayas o plátanos	Avena natural (Convencional o de cocción rápida)	Nueces y leche
Emparedado de huevo Cueza de huevo(s) Tueste un pan y agregue encima 1 rebanada de queso, 1 rebanada de jamón y jitomate.	Jitomate	Emparedado inglés o rebanada delgada de pan para sándwich	Huevo, jamón y queso
Parfait potente de yogur Agregue fruta al yogur. Espolvoree 1 porción de nueces, 2 a 3 cucharaditas de germen de trigo, o linaza molida, 1 cucharadita de avena y canela.	Fruta picada de su elección	Avena, germen de trigo y linaza molida	Yogur griego natural sin grasa y nueces
Sándwich de crema de cacahuate y manzana para llevar con pan tostado. Unte crema de cacahuate, agregue rebanadas delgadas de media manzana y una cucharadita de miel.	Manzana en rebanadas	Rebanada delgada de pan para sándwich (Sandwich Thin), pan o rebanada delgada de pan para bagel (Bagel Thin)	Crema de cacahuate

Opciones de comida y cena	Proteína sin grasa	Carbohidratos inteligentes	Verduras
Lomo de cerdo, camote y judías verdes (ejotes)	Lomo de cerdo a la parrilla o al horno	Camote al horno	Judías verdes (ejotes)
Pollo salteado Sazone con 2 cucharaditas de salsa teriyaki	Pechuga de pollo o muslo sin piel deshuesado	Arroz integral o silvestre	Verduras salteadas mezcladas (frescas o congeladas)
Tacos de filete con guarnición de ensalada (3 para hombres, 2 para mujeres) Agregue salsa, cilantro y espolvoree queso rayado	Filete de arrachera o solomillo	Tortillas de maíz	Ensalada
Pasta de trigo entero con camarón o frijoles canelini más salsa marinera	Camarón (congelado o fresco) o frijoles canelini	Pasta de trigo entero	Brócoli al vapor
Hamburguesas sin bollos con papas a la francesa al horno, maíz y ensalada Ase hamburguesas. Hornee papas en rebanadas sobre una lámina para galletas rociada de 25 a 30 minutos a 425°F.	Carne de res o pavo molidos con grasa reducida al 93 %	Papas a la francesa horneadas	Elote más guarnición de ensalada
Wrap de atún y aguacate con sopa de verduras Utilice 3 oz (85 g) de atún (1 lata) Agregue encima lechuga, jitomate, aguacate y mostaza	Atún	Wrap alto de en fibra	Sopa de verduras (Hecha en casa o enlatada baja en sodio)

Opciones de refrigerio	
Carbohidratos inteligentes	**Proteínas**
1 manzana mediana	10 a 15 almendras
Zanahorias miniatura	2 cucharaditas de humus
1 porción de galletas saladas*	1 queso en tiras
Barra energética o proteínica con <200 calorías*	

*Visite www.Bowflex.com/Resources para consultar recomendaciones de marcas

Deleites opcionales

Tiene la opción de sustituir el refrigerio n.° 2 con un deleite de 100 a 150 calorías. Puede consumir un deleite opcional todos los días, aunque para una salud óptima se recomienda limitar los pequeños lujos a 3 o 4 veces por semana. Utilice el método que le dé mejores resultados. A continuación aparecen unos ejemplos:

- 1/2 taza de helado bajo en grasa
- 1 bolsa pequeña de chips de papas al horno
- 4 oz (118 ml) de vino o 12 oz (350 ml) de cerveza light
- 3 tazas de palomitas dietéticas reventadas con aire caliente

Muestra del Plan de 3 Días

Según cada una de las opciones de comidas enumeradas anteriormente, un plan típico de 3 días podría ser así:

	Día 1	**Día 2**	**Día 3**
Desayuno	Emparedado de huevo	Parfait potente de yogur	Avena con fruta y nueces
Refrigerio 1	Manzana con almendras	Galletas de nuez® más queso en tiras	Zanahorias en miniatura y humus
Comida	Wrap de atún y aguacate con sopa	Sobras de la cena del día 1	Sobras de la cena del día 2
Refrigerio opcional 2 o deleite	½ taza de paleta helada	Barra energética	Bolsa de 100 calorías de palomitas dietéticas
Cena	Pasta con camarón	Pollo salteado	Hamburguesas sin bollos

Guía del tamaño de las porciones

Cada uno de los elementos enumerados corresponde a una porción

HOMBRE	MUJER
PROTEÍNA	
2 huevos 5 oz (141 g) de pollo, pescado, carne sin grasa o tofu. 2/3 taza de frijoles o lentejas* 1 taza de yogur griego* 1.5 oz (42 g) de queso*	1 huevo 3 oz (85 g) de pollo, pescado o carne sin grasa 1/2 taza de frijoles o lentejas* 1/2 taza de yogur griego* 1.5 oz (42 g) de queso*
GRASA SALUDABLE	
2 cucharaditas de crema de cacahuate o nuez 2 cucharaditas de aceite de oliva, lino o almendras 1/4 de taza de nueces 1/3 de aguacate mediano	1 cucharadita de crema de cacahuate o nuez 1 cucharadita de aceite de oliva, lino o almendras 1/8 de taza o 2 cucharaditas de nueces (aproximadamente 15 almendras) 1/4 de aguacate mediano
CARBOHIDRATOS INTELIGENTES	
1 taza de granos cocidos (1/2 taza en crudo): avena, arroz integral, quinua, pasta 1 camote mediano o papa común 2 tortillas de maíz 1 rebanada de pan (o 2 rebanadas dietéticas iguales a 120 calorías o menos) 1 emparedado inglés, sándwich delgado, o wrap alto en fibra	1/2 taza de granos (1/4 de taza en crudo) cocidos 1/2 camote mediano o papa común 2 tortillas de maíz 1 rebanada de pan (o 2 rebanadas dietéticas iguales a 120 calorías o menos) 1 emparedado inglés, sándwich delgado, o wrap alto en fibra
FRUTA	
1 manzana, naranja o pera medianas 1 plátano pequeño = la longitud de su mano 1 taza de bayas o fruta picada 1/4 de taza de fruta seca (fresca o congelada es lo mejor)	
Verduras *Puede consumir verduras sin límite, salvo chícharos y maíz; consuma una porción de 1/2 taza	
2 tazas de espinaca o lechuga = 2 manos juntas en forma de recipiente 1 taza de verduras crudas 1/2 taza de verduras cocidas 6 oz (177 ml) de jugo de verduras bajo en sodio	
DELEITES OPCIONALES	
1/2 taza de helado bajo en grasa 1 bolsa pequeña de chips de papas al horno 1 oz (28 g) de chocolate oscuro 4 oz (118 ml) de vino o 12 oz (350 ml) de cerveza light 3 tazas de palomitas dietéticas reventadas con aire caliente	

1 taza = pelota de béisbol

1/2 taza = foco

1 oz (29 ml) o 2 cucharaditas = pelota de golf

1/4 de taza de nueces = Lata de Altoids

3 oz (85 g) de pollo o carne = juego de cartas

1 papa mediana = ratón de computadora

1 fruta mediana = pelota de tenis

1 -1/2 oz (28-14 g) de queso = 3 dados

* algunos alimentos son una combinación de proteína y carbohidratos, o proteína y grasas

Lista de víveres

PAN Y GRANOS	
Pan de trigo entero al 100 % Pan de granos germinados Emparedados ingleses (English muffins) dietéticos o de trigo entero Rebanadas delgadas para sándwich o bagels Tortillas de maíz o de trigo entero bajas en carbohidratos Wraps altos en fibra Avena natural: De 1 minuto o pasada de moda Granos enteros: arroz integral, bulgur, cebada, quinua, cuscús	Consejos: Busque trigo entero al 100 % como primer ingrediente. Busque 4 g de fibra por rebanada o 5 g por dos rebanadas de pan dietético. Procure pan con menos de 100 calorías por rebanada

LÁCTEOS Y ALTERNATIVAS A LÁCTEOS
Yogur griego sin grasa y natural Kéfir (yogur como bebida) Leche orgánica baja en grasa Almendra enriquecida o leche de soya Queso: feta, parmesano, mozarela, havarti dietético, provolone, sueco, queso en tiras o paquetes de una sola porción
CARNE, PESCADO, AVES Y PROTEÍNA
Carne de caza Salmón, fletán, atún, tilapia, camarón, pez gato, vieiras (ostiones) o cangrejo Lomo de cerdo, costillas de cerdo o asado de cerdo Pechuga o muslos de pollo o pavo (sin piel) Huevos y claras de huevos al 100 % Carne de res sin grasa: solomillo, espaldilla, cuete, lomo de res, 93 % de reducción de grasa (es mejor la orgánica o de res alimentada con hierba) Salmón o atún enlatados (en agua) Jamón, pavo, pollo o fiambre reducidos en sodio y sin nitratos Cualquier tipo de frijol, variedades secas o enlatadas de bajo sodio Tofu y tempeh
Consejos: Busque cortes de carne "Choice" [De elección] o "Select" [Selectos] en lugar de los "Prime" [De primera]. Los "Prime" tienen más grasa. Consuma carne altamente procesada y productos de imitación de carne como chorizo, tocino, pepperoni y salchichas menos de una vez a la semana.
ALIMENTOS CONGELADOS
Todas las verduras sin salsa Todas las frutas Granos y mezclas de granos

GALLETAS SALADAS, REFRIGERIOS Y BARRAS ENERGÉTICAS	
Nueces o semillas sin sal Palomitas dietéticas reventadas con aire caliente Edamame en vaina	Barras energéticas Galletas saladas Humus
Consejos: Limite las galletas saladas, pretzels y chips a 2 o 3 porciones por semana. Siempre conjúntelas con proteína como humus, queso o nueces. Busque barras energéticas con menos de 200 calorías y 20 g de azúcar, y al menos 3 g de proteína y 3 g de fibra. Busque galletas saladas con menos de 130 calorías y 4 g o menos de grasa por porción.	
GRASAS Y ACEITES	
Aguacate Aceite de oliva, semilla de uva, nuez, sésamo (ajonjolí) o linaza Mantequillas/cremas: Busque productos sin grasas trans y aceites parcialmente hidrogenados en la lista de ingredientes.	
Consejos: El aceite de oliva ligero se refiere al sabor, no al contenido de calorías. Siempre mida el aceite y la mantequilla. Incluso si una grasa se considera saludable, aún es muy alta en calorías, y las porciones deben controlarse.	
ADEREZOS, CONDIMENTOS Y SALSA	
Vinagre: arroz, vino, balsámico Todas las hierbas y especias frescas y secas Mostaza Salsa y salsa de chicle (chili sauce) Salsa marinera con jarabe de maíz que no sea alto en fructuosa Limón y jugo de limón Ajo y jengibre picados y embotellados Salsa de soya baja en sodio	
Consejos: Busque productos sin GMS, colorantes agregados, ni jarabe de maíz en fructuosa. Busque salsas con menos de 50 calorías por porción. Evite salsas y aderezos con base de crema como "ranch", queso azul, y alfredo.	

Todas las frutas y verduras, frescas o congeladas, son una gran opción. En vista de que cada comida tiene una de estas o ambas, su carrito de compras debe reflejarlo.

Siga adelante

Consejos para una pérdida de peso continua y para mantener los cambios

- **No deje de pesarse semanalmente**, incluso después de haber logrado el objetivo de su peso
- **Siga llevando un registro de alimentos.** Si su plan de comidas está bien establecido, registre sus alimentos para cada semana para mantener el rumbo. No sienta que tiene que hacerlo todos los días.
- **Prepárese para los estancamientos.** Es posible que la báscula no se mueva durante algunas semanas o incluso meses después de haber perdido peso inicialmente. Esto es normal y está previsto. Se trata del proceso natural del cuerpo de ajustarse a su nuevo peso inferior. No pierda de vista su meta de largo plazo, celebre sus éxitos y cambios, y mezcle sus entrenamientos para dejar atrás el estancamiento.
- **Ajustes de calorías para mantener la pérdida de peso.** Después de haber logrado su meta de peso, puede aumentar sus calorías a 100 o 200 por día siempre que su nivel de actividad siga siendo el mismo
- **Deléitese.** Gratifíquese con algo que no sea un alimento cada vez que consiga una meta, por ejemplo: un masaje, un nuevo cambio de ropa o una salida con los amigos y la familia
- **Utilice los recursos que aparecen a continuación** para encontrar recetas nuevas, obtener asesoría de expertos y seguir motivado

Recursos

Recursos que se pueden descargar de la página de Internet de Bowflex™ (www.Bowflex.com/Resources)

- Lista de compra de víveres para el refrigerador (formulario en blanco)
- Formulario de planeación de comidas de 7 días
- Opciones de cena adicionales
- Guía de energía para antes y después del entrenamiento

Preguntas y asistencia

- Haga preguntas, publique sugerencias y conéctese con nuestro dietista de Bowflex® en la página de Facebook de Bowflex®

Recetas

- www.wholeliving.com
- www.eatingwell.com
- www.whfoods.org
- www.livebetteramerica.org

Registros de alimentos en línea

- www.myfitnesspal.com
- www.loseit.com

Garantía de recompra

Queremos que sepa que la máquina de ejercicios TreadClimber® es un producto superior. Su satisfacción está garantizada. Si por cualquier razón usted no está 100% satisfecho con máquina de ejercicios TreadClimber® siga las instrucciones que se ofrecen a continuación para devolver la mercadería y recibir un reembolso del precio de compra, menos los gastos de manipulación y envío.

La Garantía de satisfacción de TreadClimber® Buy Back sólo se aplica a la mercadería adquirida directamente por los consumidores a Nautilus, Inc. Esta garantía no se aplica a ventas hechas por revendedores o distribuidores.

1. Llame a un representante de TreadClimber al 1-800-605-3369 para obtener un Número de autorización de devolución. El RMA se concederá si:

a. La máquina de ejercicios TreadClimber® fue adquirida directamente de Nautilus, Inc.

b. La solicitud de devolución del producto se realiza en el lapso de 6 semanas a contar de la fecha de entrega de su mercancía.

2. Si se asigna un RMA, las instrucciones siguientes le evitarán demoras en el trámite de su reembolso.

a. La mercancía debe devolverse a la dirección que se le entrega al momento de la llamada de solicitud del número de autorización de devolución.

b. Toda mercancía devuelta debe estar debidamente embalada y en buen estado, de preferencia en las cajas originales.

c. El exterior de las cajas debe marcarse claramente con:

Número de autorización de devolución.
Su nombre
Su dirección
Su número de teléfono

d. Además, debe colocarse en cada caja de mercancía un trozo de papel con su nombre, dirección y número telefónico, o copias de su factura original.

e. **Su número de RMA tiene una duración específica.** Su envío debe tener fecha de entrega dentro de dos semanas a contar de la fecha en que el Representante de TreadClimber emitió su Número de autorización de devolución.

Nota: Usted es responsable del envío de devolución y de cualquier daño o pérdida de la mercancía que ocurra durante el envío de devolución. Nautilus recomienda que obtenga números de seguimiento y asegure su envío.

Devoluciones no autorizadas

Nautilus, Inc. define una devolución no autorizada como cualquier mercancía devuelta a nuestras instalaciones sin un número válido y vigente de autorización de devolución de mercancía (RMA) emitido por Nautilus. Si no marca debidamente los paquetes con un número de RMA válido o si permite que un número de RMA expire, esto ocasionará que Nautilus, Inc. considere una devolución como no autorizada. Toda mercancía devuelta sin un número de RMA no estará sujeta a reembolso ni crédito, y Nautilus desechará el producto. El cliente asume todos los gastos de envío de cualquier devolución no autorizada.

Quién está cubierto
Esta garantía solo tiene validez para el comprador original y no es transferible ni aplicable a ninguna otra persona.

Qué está cubierto
Nautilus, Inc. garantiza que este producto está libre de defectos de materiales y de mano de obra, si se usa para el fin para el que ha sido diseñado, bajo condiciones normales, siempre y cuando reciba el cuidado y el mantenimiento correctos como se describe en el Manual de ensamblaje y del usuario del producto. Esta garantía solo es válida para máquinas auténticas, originales y legítimas fabricadas por Nautilus, Inc., las cuales se venden a través de un agente autorizado y se usan en Estados Unidos o Canadá.

Plazos

- Armazón 2 años
- Piezas mecánicas 2 años
- Electrónica 2 años
- Amortiguadores 2 años
- Motor 2 años
- Todos los demás componentes 2 años

Cómo respaldará Nautilus la garantía
Por todo y según lo establecido en virtud de los términos de la garantía, Nautilus, Inc. proporcionará un reemplazo para cualquier componente o pieza que demuestre estar defectuosa en términos de materiales o mano de obra. Nautilus, Inc. se reserva el derecho de sustituir materiales de igual o mejor calidad si no hay materiales idénticos disponibles en virtud de esta garantía.

En caso de que las piezas o los componentes de repuesto no corrijan el problema, Nautilus, Inc. se reserva el derecho de reemplazar el producto o aplicar un reembolso de crédito limitado para adquirir otro producto marca Nautilus, Inc., según nuestro criterio. La sustitución razonable puede solicitarse en función de la disponibilidad del producto. Cualquier reemplazo del producto según los términos de la Garantía no extiende de manera alguna el período original de la garantía. ESTOS SON LOS ÚNICOS Y EXCLUSIVOS RECURSOS PARA CUALQUIER INCUMPLIMIENTO DE LA GARANTÍA.

Qué debe hacer

- Conservar un comprobante de compra adecuado y aceptable.
- Hacer funcionar, mantener e inspeccionar el producto según lo especificado en la documentación del producto (manuales de ensamblaje, del usuario, etc.).
- El producto debe usarse exclusivamente para el fin para el que ha sido diseñado.
- Notificar a Nautilus en el lapso de 30 días después de detectar un problema con el producto.
- Instalar piezas o componentes de repuesto en conformidad con cualquier instrucción de Nautilus.
- Efectuar los procedimientos de diagnóstico junto a un representante capacitado de Nautilus, Inc. en caso de solicitarlo.
- Esta garantía no cubre costos de reparación en el hogar (mano de obra, etc.) ni cargos relacionados.

Qué no está cubierto

- Daños debidos al maltrato, alteración o modificación del producto, error al seguir debidamente las instrucciones de ensamblaje, las instrucciones de mantenimiento o las advertencias de seguridad como aparecen en la documentación del producto (Manual de ensamblaje, Manual del usuario, etc..), daños debidos a un almacenamiento indebido o al efecto de las condiciones medioambientales como la humedad o el clima, mal uso, mal manejo, accidente, desastres naturales, sobrecargas de energía.
- Una máquina ubicada o utilizada en un entorno comercial o institucional. Esto incluye gimnasios, corporaciones, lugares de trabajo, clubes, centros de acondicionamiento físico y cualquier entidad, pública o privada, que tenga una máquina para uso de sus miembros, clientes, empleados o afiliados.
- Daños provocados por exceder el peso máximo permitido del usuario, como se define en el Manual del usuario del producto o en la etiqueta de advertencia.
- Daños debidos al uso, desgaste y rotura normales.
- Esta garantía no se extiende a ningún territorio o país fuera de Estados Unidos o Canadá.

Cómo obtener el soporte de garantía
Para los productos comprados directamente en Nautilus, Inc., comuníquese con la oficina de Nautilus enumerada en la página de contactos del Manual del usuario del producto. Es posible que se le solicite que devuelva el componente defectuoso, por su cuenta, a una dirección específica para su reparación o inspección. El envío normal por tierra de cualquier pieza de repuesto de la garantía será pagado por Nautilus, Inc. En el caso de productos comprados en una tienda minorista, es posible que se le pida que se comunique con dicha tienda para recibir asistencia de garantía.

Exclusiones
Las garantías precedentes son las únicas y exclusivas garantías expresas hechas por Nautilus, Inc. Reemplazan cualquier declaración anterior, contraria o adicional, ya sea verbal o escrita. Ningún agente, representante, distribuidor, persona o empleado tiene autoridad para alterar o aumentar las obligaciones o limitaciones de esta garantía. La duración de cualquier garantía implícita, incluida la GARANTÍA DE COMERCIABILIDAD y cualquier GARANTÍA DE ADECUACIÓN PARA UN PROPÓSITO DETERMINADO, está limitada al plazo de la garantía expresa aplicable que se indicó anteriormente, la que sea más larga. Algunos estados no permiten limitaciones en la duración de una garantía implícita, de modo que quizá la limitación anterior no se aplique a usted.

Limitación de recursos
A MENOS QUE LA LEY VIGENTE ESTIPULE LO CONTRARIO, EL RECURSO EXCLUSIVO DEL COMPRADOR SE LIMITA A LA REPARACIÓN O EL REEMPLAZO DE CUALQUIER COMPONENTE QUE NAUTILUS, INC. CONSIDERE DEFECTUOSO SEGÚN LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES QUE AQUÍ SE INDICAN. EN NINGÚN CASO, NAUTILUS, INC. SERÁ RESPONSABLE POR NINGÚN DAÑO ESPECIAL, CONSECUENTE, INDIRECTO, INCIDENTAL O ECONÓMICO, SIN IMPORTAR LA TEORÍA DE LA RESPONSABILIDAD (INCLUIDOS, ENTRE OTROS, LA RESPONSABILIDAD DE PRODUCTOS, NEGLIGENCIA U OTRO AGRAVIO) NI POR NINGUNA PÉRDIDA DE INGRESOS, GANANCIA, DATOS, PRIVACIDAD O DAÑOS PUNITIVOS QUE SURJAN DE, O ESTÉN RELACIONADOS CON, EL USO DE LA MÁQUINA DE EJERCICIOS, INCLUSO SI A NAUTILUS, INC. SE LE HA DADO AVISO DE LA POSIBILIDAD DE DICHOS DAÑOS. ESTA EXCLUSIÓN Y LIMITACIÓN DEBERÁ APLICARSE INCLUSO SI ALGÚN RECURSO FALLA EN SU OBJETIVO ESENCIAL. ALGUNOS ESTADOS NO PERMITEN LA EXCLUSIÓN O LIMITACIÓN DE LOS DAÑOS CONSECUENTES O INCIDENTALES, DE MODO QUE QUIZÁ LA LIMITACIÓN ANTERIOR NO SE APLIQUE A USTED.

Leyes estatales
Esta garantía le da derechos legales específicos. Es posible que usted tenga otros derechos, los cuales varían de un estado a otro.

Vencimientos
Si la garantía ha vencido, Nautilus, Inc. puede ayudar con los reemplazos o reparaciones de las piezas y la mano de obra, pero habrá un cargo por dichos servicios. Llame a una oficina de Nautilus® para obtener información sobre piezas y servicios posteriores a la garantía. Nautilus® no garantiza la disponibilidad de las piezas de repuesto después del vencimiento del período de garantía.

Compras internacionales
Si compró su máquina fuera de Estados Unidos, consulte a su distribuidor o comerciante local en cuanto a la cobertura de la garantía.

NAUTILUS | BOWFLEX | SCHWINN | Universal

LAS

8007951.090115.A